

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.05.15.	Kedd 2023.05.16.	Szerda 2023.05.17.	Csütörtök 2023.05.18.	Péntek 2023.05.19.
<b>Tízórai</b>		-Kakaó R (L) -Molnárika	-Szivecske joghurt (L) -Babapiskóta R (L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes tej.kiő. kenyér R (G, O) -Újhagyma R	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R
		S:0,2, E:321,0, ZS:7,6, T:0,0, F:7,6, CH:17,9, C:0,0, Ca:240,0	S:0,1, E:186,0, ZS:5,2, T:1,8, F:7,8, CH:26,6, C:15,3, Ca:0,0	S:1,0, E:303,0, ZS:13,9, T:0,8, F:53,3, CH:99,5, C:0,5, Ca:249,0	S:0,7, E:189,0, ZS:4,3, T:0,0, F:45,3, CH:95,2, C:0,7, Ca:13,7
<b>Ebéd</b>		-Zöldségleves tészt. R (Z, G, L, T) -Csibefasírt (tep) R (T, G) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Paradicsom leves R (G, T) -Hétvezér tokány R (Z, K) -Főtt burgonya R -Fejes saláta R	-Csontleves R (Z, G, T, L) -Sertés sült -Párolt rizs R -Barna mártás	-Csúsztatott sertésragu R (Z, K, G, T, L, H, O) -Tejbegríz R (L, G) - F.b.kenyér R (G)
		S:2,2, E:418,0, ZS:10,1, T:2,1, F:13,8, CH:64,0, C:0,4, Ca:54,4	S:2,8, E:648,0, ZS:22,2, T:0,2, F:27,7, CH:81,2, C:5,1, Ca:28,8	S:1,2, E:962,0, ZS:222,1, T:0,3, F:172,4, CH:83,3, C:0,2, Ca:37,6	S:2,2, E:884,0, ZS:24,9, T:0,1, F:38,3, CH:122,8, C:0,1, Ca:336,5
<b>Uzsonna</b>		-Párizsi R (O) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Uborka R	-Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S) -Gyümölcs	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S)
		S:0,4, E:173,0, ZS:5,3, T:0,0, F:44,5, CH:86,9, C:0,6, Ca:2,7	S:0,4, E:137,0, ZS:5,7, T:0,0, F:34,4, CH:69,2, C:0,3, Ca:5,4	S:0,0, E:119,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,1, CH:37,8, C:1,7, Ca:0,0	S:0,2, E:117,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,5, CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>		S:2,9, E:912,0, ZS:23,0, T:2,1, F:65,9, CH:168,8, C:1,0, Ca:297,1	S:3,3, E:971,0, ZS:33,1, T:1,9, F:69,8, CH:177,0, C:20,7, Ca:34,2	S:2,2, E:1384,0, ZS:240,2, T:1,1, F:228,8, CH:220,6, C:2,4, Ca:286,6	S:3,1, E:1189,0, ZS:31,3, T:0,1, F:87,1, CH:238,8, C:0,8, Ca:350,3

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

## Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.05.22.	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Z.paprika R  S:1,0, E:337,0, ZS:13,1, T:1,0, F:15,0, CH:37,5, C:0,1, Ca:257,1	-Tejeskávé R (L) -Delmamargarinos kalács R (G, L, T)  S:0,2, E:424,0, ZS:16,6, T:0,0, F:17,9, CH:49,0, C:0,3, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G)  S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Főtt tojás R (T) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R  S:0,4, E:237,0, ZS:7,5, T:0,0, F:50,1, CH:94,9, C:0,4, Ca:29,4	-Tej 2,8% R (L) -Croissant R (G, L, T)  S:0,2, E:392,0, ZS:19,5, T:0,0, F:10,6, CH:41,4, C:2,5, Ca:240,0
<b>Ebéd</b>	-Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K) -Mákos guba (G, L) -Vanília sodó R (L)  S:0,7, E:784,0, ZS:24,5, T:1,8, F:28,0, CH:107,5, C:1,0, Ca:254,7	-Reszelt tésztaleves R (G, T) -Sült baromfi pálcika R -Finomfőzelék R (G, L)  S:1,3, E:461,0, ZS:35,1, T:2,4, F:25,0, CH:37,4, C:0,4, Ca:13,4	-Póréhagymaleves S (L, G) -Pirított Cs.máj R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R  S:2,2, E:579,0, ZS:24,7, T:2,5, F:21,8, CH:64,8, C:0,5, Ca:26,7	-Húsleves főtt hús R (G, T, Z, L) -Főtt burgonya R -Gyümölcs mártás R (G, L)  S:0,9, E:571,0, ZS:10,2, T:2,7, F:24,8, CH:150,0, C:8,6, Ca:42,9	-Csirke becsinált leves R (Z, G, T, L) -Túrós palacsinta (L, G, T)  S:1,0, E:359,0, ZS:14,1, T:2,7, F:13,8, CH:43,0, C:2,0, Ca:68,6
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrémés t. k. kenyér R (G, L) -Uborka R  S:0,4, E:137,0, ZS:5,7, T:0,0, F:34,4, CH:69,2, C:0,3, Ca:5,4	-Tonhalkrémés teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom R  S:0,6, E:166,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,1, CH:104,3, C:0,5, Ca:2,7	-Szendvics sonka -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R  S:0,7, E:159,0, ZS:2,9, T:0,0, F:42,2, CH:86,6, C:0,4, Ca:4,2	-Vajkrémés f.b.kenyér R (L, G) -Uborka R  S:0,7, E:190,0, ZS:6,1, T:0,0, F:5,9, CH:26,4, C:0,2, Ca:16,1	-Perc 50 g R (G) -Banán R  S:0,2, E:243,0, ZS:1,5, T:0,0, F:3,9, CH:51,1, C:0,0, Ca:193,6
<b>Összesen</b>	S:2,1, E:1 258,0, ZS:43,3, T:2,8, F:77,5, CH:214,2, C:1,5, Ca:517,2	S:2,2, E:1 052,0, ZS:56,4, T:2,9, F:94,0, CH:190,7, C:1,2, Ca:256,1	S:3,1, E:940,0, ZS:37,1, T:2,5, F:72,0, CH:172,0, C:0,9, Ca:270,9	S:1,9, E:998,0, ZS:23,9, T:2,7, F:80,8, CH:271,3, C:9,3, Ca:88,3	S:1,4, E:994,0, ZS:35,1, T:2,7, F:28,3, CH:135,5, C:4,5, Ca:502,2

## Jó étvágyat!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	