

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.01.09.	Kedd 2023.01.10.	Szerda 2023.01.11.	Csütörtök 2023.01.12.	Péntek 2023.01.13.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Szendvics sonka -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Retek R	-Csokoládé shake (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Csicszeriborókrém (M) -Telj.kiőr.kenyér R (G) -Z.paprika R	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G)	-Gyümölcsstea R -Kenőmájas t. k. kenyér (O, G) -Retek R
	S:1,1, E:336,0, ZS:11,0, T:0,0, F:12,5, CH:36,8, C:0,0, Ca:257,6	S:0,2, E:324,0, ZS:11,3, T:0,1, F:11,9, CH:41,5, C:1,6, Ca:240,0	S:1,1, E:384,0, ZS:12,6, T:0,0, F:76,7, CH:154,3, C:1,5, Ca:244,2	S:0,3, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0	S:0,6, E:157,0, ZS:3,9, T:1,1, F:34,9, CH:78,0, C:0,5, Ca:6,9
Ebéd	-Tejf.zöldbableves R (G, L) -Csirkemell-rizottó (L) -Reszelt sajt (L) -Káposzta saláta R	-Daragaluska leves R (G, T, Z, L) -Sertéspörkölt R (G, L, T, Z, O) -Zöldborsófőzelék R (G, L)	-Fokhagyma krémleves R (G, L, T, Z) -Hentes sert.tokány R (G, L, T, Z, O) -Tarhonya R (G, T)	-Zöldségleves tészt. R (Z) -Francia rakott burg. R (T, L) -Csalamádé R	-Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Makói csirkecomb (Z, K) -Köles R
	S:6,2, E:725,0, ZS:27,7, T:2,5, F:39,8, CH:72,1, C:0,4, Ca:290,0	S:1,7, E:438,0, ZS:21,8, T:2,1, F:20,5, CH:38,2, C:0,8, Ca:33,6	S:2,9, E:545,0, ZS:22,8, T:3,0, F:26,0, CH:55,4, C:1,0, Ca:25,6	S:0,7, E:410,0, ZS:10,4, T:3,1, F:11,2, CH:65,9, C:0,6, Ca:59,8	S:2,7, E:462,0, ZS:18,0, T:0,0, F:25,3, CH:49,8, C:0,0, Ca:17,1
Uzsonna	-Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Lilahagyma R	-Tonhalkrém teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma R	-Zalafelvágott R (O) -Liga margarinos f.b. kenyér (G) -Uborka R	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Jogobella joghurt -Keks R (G, L, T, D, S)
	S:0,4, E:146,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,6, CH:72,2, C:0,3, Ca:12,6	S:0,6, E:204,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,2, CH:103,7, C:0,5, Ca:4,8	S:0,9, E:201,0, ZS:6,5, T:1,3, F:7,9, CH:26,6, C:0,1, Ca:16,1	S:0,5, E:156,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,3, CH:87,0, C:0,7, Ca:2,7	S:0,0, E:169,0, ZS:2,7, T:2,2, F:3,9, CH:31,2, C:1,8, Ca:0,0
Összesen	S:7,7, E:1 208,0, ZS:44,0, T:2,5, F:86,9, CH:181,1, C:0,7, Ca:560,2	S:2,5, E:966,0, ZS:37,7, T:2,6, F:83,6, CH:183,4, C:3,0, Ca:278,3	S:4,9, E:1 131,0, ZS:41,9, T:4,3, F:110,6, CH:236,2, C:2,7, Ca:285,8	S:1,4, E:817,0, ZS:24,4, T:3,1, F:63,5, CH:184,3, C:1,3, Ca:302,5	S:3,3, E:788,0, ZS:24,6, T:3,3, F:64,2, CH:159,0, C:2,3, Ca:24,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.01.16.	Kedd 2023.01.17.	Szerda 2023.01.18.	Csütörtök 2023.01.19.	Péntek 2023.01.20.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R <i>S:0,9, E:303,0, ZS:13,4, T:1,3, F:51,1, CH:97,1, C:0,5, Ca:245,4</i>	-Tejeskávé R (L) -Kifli R (G, L) <i>S:0,2, E:445,0, ZS:11,6, T:0,0, F:18,7, CH:57,1, C:0,0, Ca:292,2</i>	-Tej 2,8% R (L) -Tojáskrémes f. b. kenyér (T, M, G) -Paradicsom R <i>S:1,5, E:331,0, ZS:11,8, T:0,0, F:15,6, CH:38,1, C:0,3, Ca:264,6</i>	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) <i>S:0,2, E:257,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R <i>S:0,6, E:266,0, ZS:10,1, T:0,0, F:49,0, CH:97,2, C:0,4, Ca:244,2</i>
Ebéd	-Frankfurti leves R (G, L, M) -Burgonyás tészta R (G, T) <i>S:1,3, E:666,0, ZS:31,0, T:2,8, F:27,2, CH:84,2, C:0,6, Ca:67,4</i>	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Csirke pörkölt (comb filé) R (Z, K, G, L, T, O) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) <i>S:2,3, E:478,0, ZS:17,2, T:2,1, F:13,2, CH:64,8, C:0,4, Ca:23,5</i>	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Bácskai rizseshús R (Z, K, G, L, T, O) <i>S:1,5, E:416,0, ZS:11,1, T:0,1, F:20,9, CH:54,7, C:0,1, Ca:41,3</i>	-Brokkoli krémlev. R (G, L) -Rántott halrúd (sütőben) R (G, T, H) -Burgonya püré R (L) <i>S:0,7, E:498,0, ZS:14,6, T:1,6, F:16,5, CH:71,5, C:1,8, Ca:16,2</i>	-Jókai bableves (G, T, L, Z, K, O, M) -Lekvárosbukta R (G, L, T) <i>S:3,5, E:637,0, ZS:28,6, T:1,3, F:20,8, CH:70,7, C:0,6, Ca:39,5</i>
Uzsonna	-Vajkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Z.paprika R <i>S:0,7, E:193,0, ZS:6,2, T:0,0, F:5,9, CH:26,8, C:0,2, Ca:14,9</i>	-Zöldséges felv. R (O) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R <i>S:0,7, E:160,0, ZS:5,5, T:1,0, F:44,5, CH:86,3, C:0,5, Ca:9,1</i>	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Alma R <i>S:9,2, E:137,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,0, CH:14,6, C:4,6, Ca:4,8</i>	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Uborka R <i>S:0,4, E:133,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,2, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Kockasajt R (L) -Kifli R (G, L) -Alma R <i>S:0,1, E:208,0, ZS:1,9, T:0,0, F:4,8, CH:26,2, C:0,0, Ca:57,0</i>
Összesen	<i>S:2,8, E:1 162,0, ZS:50,6, T:4,2, F:84,3, CH:208,2, C:1,3, Ca:327,7</i>	<i>S:3,2, E:1 083,0, ZS:34,3, T:3,1, F:76,4, CH:208,2, C:0,9, Ca:324,9</i>	<i>S:12,1, E:884,0, ZS:26,1, T:1,6, F:38,5, CH:107,4, C:4,9, Ca:310,7</i>	<i>S:1,3, E:888,0, ZS:27,2, T:1,6, F:57,7, CH:151,3, C:2,2, Ca:261,6</i>	<i>S:4,2, E:1 111,0, ZS:40,6, T:1,3, F:74,6, CH:194,2, C:1,0, Ca:340,6</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek