

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Szendvics sonka -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Retek R	-Kakaó R (L) -Delmamargarinos kalács R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Sajtszelet (L) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G)	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Főtt tojás R (T) -Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Paradicsom 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:311,0, ZS:13,6, T:0,0, F:11,0, CH:35,4, C:0,3, Ca:240,0	S:0,8, E:246,0, ZS:8,7, T:0,0, F:50,0, CH:94,4, C:0,4, Ca:180,0	S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0	S:0,8, E:404,0, ZS:17,6, T:0,0, F:20,6, CH:38,0, C:0,0, Ca:277,4
<b>Ebéd</b>	-Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Mákos metélt R (G, T)	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Csibefasírt (tep) R (T, G) -Zöldbab főzelék R (G, L)	-Almaleves R (G, L) -Sertés sült -Párolt rizs R -Barna mártás	-Zöldséges farfelle R (Z, G, L, T) -Toros káposzta R (Z, K, G, L, T, O) -F.b.kenyér R (G)	-Csontleves H (Z, G, T) -Csirke paprikás R (Z, K, L, G, T, O) -Főtt tészta R (G, T)
	S:1,0, E:713,0, ZS:17,5, T:0,5, F:26,3, CH:112,1, C:0,7, Ca:286,1	S:1,6, E:424,0, ZS:17,6, T:2,9, F:13,0, CH:49,6, C:0,5, Ca:16,8	S:1,0, E:646,0, ZS:22,1, T:2,5, F:20,6, CH:60,7, C:0,4, Ca:17,9	S:2,4, E:468,0, ZS:9,5, T:0,2, F:27,6, CH:67,8, C:0,5, Ca:49,0	S:1,5, E:853,0, ZS:17,5, T:3,9, F:34,3, CH:138,0, C:1,5, Ca:49,0
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Uborka R	-Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R	-Vajkrém f.b.kenyér R (L, G) -Z.paprika R	-Kópé felvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R	-Magvas croissant (G) -Alma R
	S:0,4, E:133,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,2, C:0,3, Ca:5,4	S:0,4, E:104,0, ZS:0,3, T:0,0, F:42,0, CH:86,7, C:0,4, Ca:2,7	S:0,7, E:193,0, ZS:6,2, T:0,0, F:5,9, CH:26,8, C:0,2, Ca:14,9	S:0,5, E:175,0, ZS:6,8, T:0,0, F:45,2, CH:86,1, C:0,6, Ca:6,9	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8
<b>Összesen</b>	S:2,5, E:1 182,0, ZS:33,9, T:0,5, F:73,2, CH:218,1, C:1,0, Ca:549,1	S:2,3, E:839,0, ZS:31,5, T:2,9, F:65,9, CH:171,7, C:1,2, Ca:259,5	S:2,5, E:1 085,0, ZS:37,0, T:2,5, F:76,6, CH:181,9, C:1,1, Ca:212,7	S:3,1, E:952,0, ZS:27,3, T:0,2, F:84,4, CH:193,0, C:1,1, Ca:295,9	S:2,4, E:1 302,0, ZS:35,1, T:3,9, F:55,3, CH:176,6, C:1,5, Ca:331,1

## 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	