

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.03.20.	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Főtt tojás R (T) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,7, E:368,0, ZS:17,3, T:0,0, F:57,1, CH:97,6, C:0,4, Ca:268,2	-Kakaó R (L) -Molnárka S:0,2, E:321,0, ZS:7,6, T:0,0, F:7,6, CH:17,9, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Zalafelvágott R (O) -Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Uborka R S:0,9, E:236,0, ZS:6,5, T:1,3, F:7,9, CH:35,0, C:0,1, Ca:16,1	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,7, E:294,0, ZS:12,9, T:0,0, F:49,1, CH:97,6, C:0,7, Ca:242,7	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:257,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Káposztás kocka R (G, T) S:1,1, E:489,0, ZS:16,0, T:0,5, F:21,4, CH:62,1, C:0,0, Ca:76,6	-Tejfeles karfiol leves R (G, T, L, Z) -Fűszeres pulykatokány -Főtt burgonya R S:1,6, E:488,0, ZS:17,6, T:2,5, F:24,0, CH:53,8, C:0,4, Ca:35,7	-Magy.burg.leves R (G, T, L, Z, H, O) -Sült baromfi pálcika R -Spenótfőzelék R (G, L) S:2,6, E:539,0, ZS:38,3, T:3,3, F:22,6, CH:51,3, C:0,6, Ca:22,9	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Mákos kalács R (G, L, T) -Kakaós kalács R (G, L, T) S:3,0, E:1 359,0, ZS:39,6, T:0,9, F:48,5, CH:193,7, C:1,8, Ca:239,8	-Brokkoli krémlev. R (G, L) -Sertés szelet jóasszony módra (G) -Párolt rizs R S:1,7, E:666,0, ZS:31,4, T:1,6, F:19,2, CH:68,6, C:1,8, Ca:14,0
Uzsonna	-Sajtkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Lilahagyma R S:0,7, E:201,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,5, CH:29,3, C:0,0, Ca:23,3	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Retek R S:0,6, E:162,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,1, CH:103,5, C:0,5, Ca:6,9	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Banán R S:9,3, E:277,0, ZS:3,2, T:1,6, F:3,9, CH:56,6, C:4,6, Ca:193,6	-Zalafelvágott R (O) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,7, E:143,0, ZS:3,7, T:1,3, F:44,2, CH:86,8, C:0,5, Ca:4,2	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kaliforniai paprika R S:0,2, E:117,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,5, CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,5, E:1 059,0, ZS:39,1, T:0,5, F:85,0, CH:189,1, C:0,4, Ca:368,1	S:2,4, E:971,0, ZS:29,9, T:3,0, F:82,7, CH:175,2, C:0,9, Ca:282,6	S:12,8, E:1 052,0, ZS:48,0, T:6,2, F:34,5, CH:143,0, C:5,3, Ca:232,6	S:4,3, E:1 796,0, ZS:56,1, T:2,2, F:141,8, CH:378,1, C:3,0, Ca:486,7	S:2,2, E:1 039,0, ZS:40,6, T:1,6, F:29,5, CH:100,1, C:1,8, Ca:254,0

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	