

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2023.04.03.

Kedd

2023.04.04.

Szerda

2023.04.05.

Csütörtök

2023.04.06.

Péntek

2023.04.07.

Tízórai

-Tej 2,8% R (L)  
-Tojáskrém. teljesk.keny. R  
(T, M, G)  
-Uborka R

S:0,9, E:292,0, ZS:11,5, T:0,0, F:52,1,  
CH:97,3, C:0,7, Ca:253,7

-Csokoládé shake (L)  
-Puffancs R (G, L, T)

S:0,2, E:324,0, ZS:11,3, T:0,1, F:11,9,  
CH:41,5, C:1,6, Ca:240,0

-Tej 2,8% R (L)  
-Kópe felvágott R (O)  
-Delma margarinos t. k.  
kenyér (G)  
-Paradicsom R

S:0,6, E:317,0, ZS:14,0, T:0,0, F:52,1,  
CH:97,5, C:0,6, Ca:242,7

Ebéd

-Daragaluska leves R (G, T,  
Z, L)  
-Bolognai spagetti (G, T, L)  
-Reszelt sajt (L)

S:2,0, E:731,0, ZS:36,5, T:0,4, F:35,0,  
CH:62,6, C:2,8, Ca:299,0

-Zöldségleves tészt. R (Z, G,  
L, T)  
-Vagdalt pogácsa (tep) R (T,  
G)  
-Burgonya főzelék R (G, L)

S:1,8, E:503,0, ZS:17,6, T:2,5, F:21,1,  
CH:59,6, C:0,4, Ca:56,8

-Zeller krémleves R (Z, G, L,  
T)  
-Rántott hal (sütőben) R (H,  
G, T)  
-Párolt rizs R  
-Csem.uborka R

S:1,9, E:507,0, ZS:15,9, T:2,5, F:11,3,  
CH:64,8, C:0,9, Ca:14,2

Uzsonna

-Májkrémes zsemle R (G, O)  
-Retek R

S:0,7, E:291,0, ZS:14,4, T:1,2, F:12,9,  
CH:33,4, C:0,2, Ca:6,9

-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R  
(G, L)  
-Z.paprika R

S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4,  
CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2

-Zebra croissant  
-Gyümölcslé 100 %-s

S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:3,6, E:1 315,0, ZS:62,5, T:1,6,  
F:100,0, CH:193,4, C:3,7, Ca:559,6

S:2,5, E:982,0, ZS:34,6, T:2,6, F:75,4,  
CH:187,8, C:2,7, Ca:301,0

S:2,5, E:919,0, ZS:29,9, T:2,5, F:63,4,  
CH:442,3, C:1,5, Ca:256,9

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.10.	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Tízórai			-Tej 2,8% R (L) -Főtt tojás R (T) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R  S:0,7, E:365,0, ZS:17,2, T:0,0, F:57,1, CH:97,2, C:0,4, Ca:269,4	-Tejeskávé R (L) -Molnárka  S:0,2, E:434,0, ZS:10,6, T:0,0, F:14,5, CH:31,5, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Paradicsom R  S:1,1, E:349,0, ZS:14,4, T:1,3, F:14,7, CH:37,9, C:0,1, Ca:253,4
Ebéd			-Csontleves R (Z, G, T, L) -Sertéspaprikás R (Z, K, L, G, T, O) -Nokedli R (G, T)  S:1,8, E:1 172,0, ZS:234,5, T:3,0, F:190,9, CH:89,1, C:0,8, Ca:47,8	-Fokhagyma krémleves R (G, L, T, Z) -Rántott csirkemell ( sütőben) R (G, T) -Kurkumás rizs R -Befőtt R  S:2,2, E:596,0, ZS:14,3, T:2,7, F:22,7, CH:78,3, C:20,6, Ca:13,8	-Palóclevés R (Z, K, G, M, L, T, O) -Tejfeles pogácsa R (G, T, L)  S:1,2, E:667,0, ZS:37,0, T:4,5, F:23,0, CH:60,1, C:1,4, Ca:17,9
Uzsonna			-Tonhalkrémes f. b. kenyér (G) -Z.paprika R  S:0,6, E:160,0, ZS:2,9, T:0,2, F:6,0, CH:26,7, C:0,0, Ca:14,9	-Vajkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Retek R  S:0,7, E:190,0, ZS:6,1, T:0,0, F:5,8, CH:26,3, C:0,2, Ca:17,6	-Kockasajt R (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) -Alma R  S:0,1, E:163,0, ZS:2,4, T:0,0, F:4,1, CH:21,4, C:0,0, Ca:4,8
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,1, E:1 698,0, ZS:254,6, T:3,2, F:253,9, CH:213,0, C:1,3, Ca:332,0	S:3,1, E:1 220,0, ZS:31,0, T:2,7, F:43,0, CH:136,1, C:20,9, Ca:271,4	S:2,4, E:1 178,0, ZS:53,8, T:5,8, F:41,8, CH:119,5, C:1,5, Ca:276,0

## 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