

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	-Gyümölcs tea 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) -Csibefásírt (tep) R (T, G) -Tökfőzelék R (G, L) -F.b.kenyér R (G)	-Paradicsom leves R (G, T) -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:2,2, E:412,0, ZS:6,2, T:0,2, F:10,2, CH:77,0, C:3,9, Ca:23,0	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:2,7, E:735,0, ZS:17,1, T:1,9, F:52,4, CH:172,7, C:19,4, Ca:28,4	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