

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.01.23.	Kedd 2023.01.24.	Szerda 2023.01.25.	Csütörtök 2023.01.26.	Péntek 2023.01.27.
Tízórai	-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 margarinos t. k. kenyér (G)	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Főtt tojás R (T) -Liga margarinos 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
Ebéd	-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
Uzsonna	-Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Uborka R	-Flóra margarinos t. k. kenyér (G) -Paradicsom R	-Vajkrém f.b.kenyér R (L, G) -Z.paprika R	-Kópé felvágott R (O) -Liga margarinos 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
Összesen	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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.01.30.	Kedd 2023.01.31.	Szerda 2023.02.01.	Csütörtök 2023.02.02.	Péntek 2023.02.03.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,8, E:302,0, ZS:12,8, T:1,0, F:51,4, CH:97,4, C:0,5, Ca:246,4	-Tejeskávé R (L) -Puffancs R (G, L, T) S:0,2, E:456,0, ZS:14,4, T:0,0, F:19,3, CH:59,9, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcs tea R -Körözött R (L) -Telj.kiőr.kenyér R (G) S:0,9, E:274,0, ZS:4,7, T:0,3, F:75,4, CH:147,3, C:2,7, Ca:42,7	-Tej 2,8% R (L) -Mákos karika S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes f.b. kenyér R (G, O) -Retek R S:1,3, E:381,0, ZS:17,1, T:0,8, F:17,9, CH:41,2, C:0,1, Ca:258,9
Ebéd	-Bojtárleves R (G, T, M, L, Z, K) -Káposztás kocka R (G, T) S:0,9, E:482,0, ZS:17,4, T:2,1, F:19,2, CH:59,8, C:0,7, Ca:52,9	-Magy.burg.leves R (G, T) -Finomfőzelék R (G, L) -Sült baromfi pálcika R S:2,0, E:535,0, ZS:37,2, T:2,4, F:24,6, CH:50,6, C:0,4, Ca:31,2	-Tojásleves R (T, G) -Borsos tokány R (Z, K) -Tört burgonya R -Ecetes cékla kg S:1,2, E:668,0, ZS:27,2, T:0,1, F:30,8, CH:74,8, C:1,3, Ca:39,2	-Paradicsom leves R (G, T) -Rántott csirkemell (sütőben) R (G, T) -Rizi-bizi R -Csem.uborka R S:2,2, E:677,0, ZS:14,2, T:0,4, F:27,0, CH:94,0, C:4,6, Ca:16,5	-Hamis gulyásleves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Rakott tészta R (L, G, T, Z, O, K) -Befőtt R S:1,4, E:660,0, ZS:15,7, T:3,0, F:23,5, CH:102,1, C:20,6, Ca:49,9
Uzsonna	-Vajkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Alma R S:0,7, E:232,0, ZS:6,1, T:0,0, F:5,9, CH:26,5, C:0,2, Ca:15,4	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Uborka R S:0,6, E:163,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,1, CH:103,6, C:0,5, Ca:5,4	-Kópé felvágott R (O) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Retek R S:0,6, E:217,0, ZS:7,8, T:0,0, F:8,8, CH:26,2, C:0,2, Ca:17,6	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7	-Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S) -Körte R S:0,0, E:394,0, ZS:4,2, T:0,0, F:11,9, CH:301,8, C:1,7, Ca:0,0
Összesen	S:2,4, E:1 015,0, ZS:36,3, T:3,2, F:76,5, CH:183,7, C:1,5, Ca:314,7	S:2,8, E:1 154,0, ZS:56,3, T:2,8, F:95,0, CH:214,1, C:0,9, Ca:276,6	S:2,8, E:1 159,0, ZS:39,7, T:0,4, F:115,1, CH:248,4, C:4,2, Ca:99,5	S:2,8, E:951,0, ZS:26,8, T:0,4, F:68,2, CH:174,5, C:4,9, Ca:259,2	S:2,7, E:1 434,0, ZS:37,0, T:3,8, F:53,3, CH:445,2, C:22,4, Ca:308,8

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: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek