

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.02.20.	Kedd 2023.02.21.	Szerda 2023.02.22.	Csütörtök 2023.02.23.	Péntek 2023.02.24.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L)	-Vaníliás tej R (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Főtt tojás R (T) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Uborka R	-Tej 2,8% R (L) -Sajtkrém t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R
	S:0,2, E:297,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2	S:0,2, E:510,0, ZS:14,1, T:0,0, F:18,6, CH:72,7, C:0,0, Ca:240,0	S:0,5, E:264,0, ZS:10,1, T:0,0, F:50,3, CH:95,5, C:0,4, Ca:28,2	S:1,0, E:335,0, ZS:13,1, T:1,0, F:14,9, CH:37,0, C:0,1, Ca:258,3	S:0,6, E:278,0, ZS:13,0, T:0,0, F:41,2, CH:80,5, C:0,3, Ca:242,7
Ebéd	-Palóclevés R (Z, K, G, M, L, T, O) -Mákos metélt R (G, T)	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sült baromfi pálcika R -Zöldborsófőzelék R (G, L)	-Csontleves R (Z, G, T, L) -Tejszínes kukoricás ragu (G, L) -Burgonya püré R (L)	-Hagymaleves S (L, G) -Bácskai rizseshús R (Z, K, G, L, T, O) -Befőtt R	-Burgonyalev. tejfeles R (G, M, L, T, Z) -Sült csirkecomb R -Bulgur R (G) -Vegyes saláta R
	S:0,8, E:795,0, ZS:29,0, T:2,5, F:26,9, CH:105,7, C:1,4, Ca:247,9	S:1,4, E:534,0, ZS:39,8, T:2,3, F:25,5, CH:43,1, C:0,8, Ca:11,1	S:1,3, E:889,0, ZS:216,7, T:1,1, F:165,0, CH:87,2, C:0,4, Ca:106,7	S:1,3, E:569,0, ZS:19,6, T:2,6, F:20,1, CH:72,4, C:20,2, Ca:29,7	S:2,6, E:477,0, ZS:18,7, T:2,9, F:175,6, CH:66,4, C:0,6, Ca:50,1
Uzsonna	-Tonhalkrém teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma R	-Szendvics sonka -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Szivecske joghurt (L) -Keksz R (G, L, T, D, S)	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Körte R	-Vajas pogácsa db (G, T) -Mandarin R
	S:0,6, E:204,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,2, CH:103,7, C:0,5, Ca:4,8	S:0,6, E:132,0, ZS:0,3, T:0,0, F:42,0, CH:86,0, C:0,4, Ca:5,4	S:0,1, E:273,0, ZS:5,3, T:3,9, F:8,7, CH:46,5, C:16,7, Ca:0,0	S:0,5, E:424,0, ZS:5,6, T:0,0, F:50,8, CH:349,8, C:0,7, Ca:0,0	S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:21,3, CH:14,7, C:8,7, Ca:0,0
Összesen	S:1,6, E:1 296,0, ZS:41,9, T:3,0, F:89,1, CH:245,6, C:2,0, Ca:544,9	S:2,3, E:1 176,0, ZS:54,2, T:2,3, F:86,1, CH:201,8, C:1,2, Ca:256,5	S:1,9, E:1 426,0, ZS:232,1, T:5,1, F:224,0, CH:229,1, C:17,5, Ca:134,9	S:2,8, E:1 328,0, ZS:38,3, T:3,6, F:85,8, CH:459,3, C:21,1, Ca:287,9	S:3,3, E:792,0, ZS:31,7, T:2,9, F:238,2, CH:161,6, C:9,6, Ca:292,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek