

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.17.	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R S:0,9, E:278,0, ZS:10,8, T:1,3, F:50,9, CH:96,9, C:0,5, Ca:246,9	-Csokoládé shake (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:272,0, ZS:7,5, T:0,1, F:7,1, CH:13,1, C:1,6, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Sajtszelet (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:1,1, E:380,0, ZS:18,5, T:0,0, F:57,3, CH:97,7, C:0,4, Ca:424,2	-Tea R -Krém túró (L) -Kifli R (G, L) S:0,1, E:332,0, ZS:6,9, T:3,9, F:10,3, CH:49,6, C:14,8, Ca:52,2	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Retek R S:1,0, E:296,0, ZS:13,8, T:0,8, F:53,2, CH:97,8, C:0,5, Ca:246,9
Ebéd	-Tárkonyos szárnyas ragulev. R (G, T, Z, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R S:1,1, E:722,0, ZS:29,0, T:2,1, F:15,1, CH:95,9, C:12,6, Ca:52,0	-Zöldségleves tészt. R (Z, G, L, T) -Fokhagymás sertés apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) S:2,6, E:320,0, ZS:14,4, T:0,1, F:25,4, CH:26,3, C:0,0, Ca:41,5	-Tejfeles karfiol leves R (G, T, L, Z) -Rakott burg. kolb. R (T, L) S:1,7, E:685,0, ZS:35,2, T:5,5, F:23,2, CH:63,1, C:0,9, Ca:54,4	-Kertészné leves R (G, T, Z, L) -Ananászos csirkemell (L) -Párolt rizs R S:2,1, E:562,0, ZS:16,5, T:0,0, F:29,9, CH:66,9, C:0,6, Ca:129,5	-Szárnyaskrémleves R (G, L) -Sertéspörkölt R (G, L, T, Z, O) -Tarhonya R (G, T) -Cékla R S:2,6, E:577,0, ZS:22,5, T:3,0, F:27,4, CH:65,4, C:1,0, Ca:44,3
Uzsonna	-Sajtkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Z.paprika R S:0,7, E:191,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,3, CH:26,8, C:0,0, Ca:14,9	-Szendvics sonka -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R S:0,7, E:156,0, ZS:2,8, T:0,0, F:42,1, CH:86,2, C:0,4, Ca:5,4	-Nápolyi R -Alma R S:0,0, E:151,0, ZS:5,0, T:0,0, F:1,7, CH:13,9, C:1,6, Ca:4,8	-Vajkrémes telj.kiő.kenyér R (G, L) -Újhagyma R S:0,5, E:159,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,3, CH:88,0, C:0,7, Ca:9,0	-Vajas pogácsa db (G, T) -Gyümölcslelé 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:2,7, E:1 191,0, ZS:45,6, T:3,5, F:72,3, CH:219,6, C:13,1, Ca:313,8	S:3,5, E:749,0, ZS:24,7, T:0,2, F:74,6, CH:125,6, C:2,0, Ca:286,9	S:2,8, E:1 216,0, ZS:58,7, T:5,5, F:82,3, CH:174,7, C:2,9, Ca:483,4	S:2,7, E:1 053,0, ZS:29,1, T:3,9, F:82,5, CH:204,4, C:16,1, Ca:190,7	S:3,6, E:969,0, ZS:36,3, T:3,7, F:80,6, CH:443,1, C:1,5, Ca:291,3

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
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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
Tízórai	-Gyümölcsstea R -Tojáskrémes f. b. kenyér (T, M, G) -Uborka R <i>S:1,3, E:224,0, ZS:4,6, T:0,0, F:8,8, CH:35,3, C:0,3, Ca:27,3</i>	-Tejeskávé R (L) -Margarinos kalács R (G, L, T) <i>S:0,2, E:424,0, ZS:16,6, T:0,0, F:17,9, CH:49,0, C:0,3, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Zebra croissant <i>S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0</i>	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Liga margarinos f.b. kenyér (G) <i>S:1,1, E:336,0, ZS:13,7, T:1,3, F:14,4, CH:36,7, C:0,1, Ca:250,7</i>	-Tej 2,8% R (L) -Croissant R (G, L, T) <i>S:0,2, E:392,0, ZS:19,5, T:0,0, F:10,6, CH:41,4, C:2,5, Ca:240,0</i>
Ebéd	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G) -Sonkás sajtos spagetti R (G, T, L) <i>S:1,4, E:499,0, ZS:7,2, T:0,4, F:16,9, CH:78,4, C:0,8, Ca:63,7</i>	-Zöldségleves tészt. R (Z, G, L, T) -Sertéspörkölt R (G, L, T, Z, O) -Kelkáp. főzelék R (G, L) <i>S:1,9, E:421,0, ZS:16,3, T:2,0, F:20,0, CH:45,5, C:0,4, Ca:109,0</i>	-Reszelt tésztaleves R (G, T) -Új hagymás csirkeragu (L) -Párolt rizs R <i>S:1,7, E:408,0, ZS:10,9, T:0,1, F:8,2, CH:66,3, C:0,0, Ca:17,2</i>	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Lecsós csirkemáj R -Főtt burgonya R -Cékla R <i>S:1,5, E:430,0, ZS:4,6, T:0,1, F:26,1, CH:70,9, C:0,5, Ca:67,3</i>	-Burgonyakrémleves R (G, L) -Szezámagos sertéboroda (sütőben) R (G, T) -Rizi-bizi R -Befőtt R <i>S:2,2, E:739,0, ZS:23,8, T:3,2, F:28,2, CH:89,0, C:20,6, Ca:13,9</i>
Uzsonna	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Újhagyma R <i>S:0,6, E:169,0, ZS:4,8, T:0,5, F:51,1, CH:105,3, C:0,5, Ca:9,0</i>	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R <i>S:0,4, E:140,0, ZS:5,7, T:0,0, F:34,4, CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7</i>	-Zöldséges felv. R (O) -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Retek R <i>S:0,7, E:160,0, ZS:5,5, T:1,0, F:44,5, CH:86,3, C:0,5, Ca:9,1</i>	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R <i>S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2</i>	-Kockasajt R (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) -Alma R <i>S:0,1, E:163,0, ZS:2,4, T:0,0, F:4,1, CH:21,4, C:0,0, Ca:4,8</i>
Összesen	<i>S:3,3, E:892,0, ZS:16,5, T:0,9, F:76,9, CH:218,9, C:1,6, Ca:100,1</i>	<i>S:2,5, E:986,0, ZS:38,6, T:2,0, F:72,3, CH:164,4, C:1,0, Ca:351,7</i>	<i>S:2,5, E:706,0, ZS:23,7, T:1,1, F:59,6, CH:163,2, C:0,6, Ca:266,3</i>	<i>S:3,0, E:921,0, ZS:23,9, T:1,4, F:82,9, CH:194,3, C:1,3, Ca:322,2</i>	<i>S:2,5, E:1 294,0, ZS:45,7, T:3,2, F:43,0, CH:151,8, C:23,1, Ca:258,7</i>

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