

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.03.20.	Kedd 2023.03.21.	Szerda 2023.03.22.	Csütörtök 2023.03.23.	Péntek 2023.03.24.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Főtt tojás R (T) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,7, E:368,0, ZS:17,3, T:0,0, F:57,1, CH:97,6, C:0,4, Ca:268,2	-Kakaó R (L) -Molnárka S:0,2, E:321,0, ZS:7,6, T:0,0, F:7,6, CH:17,9, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Zalafelvágott R (O) -Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Uborka R S:0,9, E:236,0, ZS:6,5, T:1,3, F:7,9, CH:35,0, C:0,1, Ca:16,1	-Tej 2,8% R (L) -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,7, E:294,0, ZS:12,9, T:0,0, F:49,1, CH:97,6, C:0,7, Ca:242,7	-Tej 2,8% R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:257,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Káposztás kocka R (G, T) S:1,1, E:489,0, ZS:16,0, T:0,5, F:21,4, CH:62,1, C:0,0, Ca:76,6	-Tejfeles karfiol leves R (G, T, L, Z) -Fűszeres pulykatokány -Főtt burgonya R S:1,6, E:488,0, ZS:17,6, T:2,5, F:24,0, CH:53,8, C:0,4, Ca:35,7	-Magy.burg.leves R (G, T, L, Z, H, O) -Sült baromfi pálcika R -Spenótfőzelék R (G, L) S:2,6, E:539,0, ZS:38,3, T:3,3, F:22,6, CH:51,3, C:0,6, Ca:22,9	-Nyírségi gombóclevés R (G, L, T, Z) -Mákos kalács R (G, L, T) -Kakaós kalács R (G, L, T) S:3,0, E:1 359,0, ZS:39,6, T:0,9, F:48,5, CH:193,7, C:1,8, Ca:239,8	-Brokkoli krémlev. R (G, L) -Sertés szelet jóasszony módra (G) -Párolt rizs R S:2,2, E:695,0, ZS:33,5, T:1,6, F:20,3, CH:69,0, C:1,8, Ca:14,0
Uzsonna	-Sajtkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Lilahagyma R S:0,7, E:201,0, ZS:5,8, T:0,0, F:6,5, CH:29,3, C:0,0, Ca:23,3	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Retek R S:0,6, E:162,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,1, CH:103,5, C:0,5, Ca:6,9	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Banán R S:9,3, E:277,0, ZS:3,2, T:1,6, F:3,9, CH:56,6, C:4,6, Ca:193,6	-Zalafelvágott R (O) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R S:0,7, E:143,0, ZS:3,7, T:1,3, F:44,2, CH:86,8, C:0,5, Ca:4,2	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S) -Kaliforniai paprika R S:0,2, E:117,0, ZS:2,0, T:0,0, F:3,5, CH:20,8, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,5, E:1 059,0, ZS:39,1, T:0,5, F:85,0, CH:189,1, C:0,4, Ca:368,1	S:2,4, E:971,0, ZS:29,9, T:3,0, F:82,7, CH:175,2, C:0,9, Ca:282,6	S:12,8, E:1 052,0, ZS:48,0, T:6,2, F:34,5, CH:143,0, C:5,3, Ca:232,6	S:4,3, E:1 796,0, ZS:56,1, T:2,2, F:141,8, CH:378,1, C:3,0, Ca:486,7	S:2,6, E:1 068,0, ZS:42,7, T:1,6, F:30,6, CH:100,5, C:1,8, Ca:254,0

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.03.27.	Kedd 2023.03.28.	Szerda 2023.03.29.	Csütörtök 2023.03.30.	Péntek 2023.03.31.
Tízórai	-Gyümölcsstea R -Csirkemellsonka R -Flóra margarinós f.b.kenyér R (G) -Retek R S:0,8, E:193,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,5, CH:34,9, C:0,1, Ca:17,6	-Tejeskávét R (L) -Ligamargarinos kalács R (G, L, T) S:0,2, E:424,0, ZS:16,6, T:0,0, F:17,9, CH:49,0, C:0,3, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G) S:0,3, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó R (G) S:0,2, E:202,0, ZS:9,6, T:0,0, F:8,0, CH:20,6, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Főtt baromfi pálcika R -Ketchup -Telj.kiőr.kenyér R (G) S:0,6, E:592,0, ZS:60,6, T:0,0, F:105,0, CH:145,6, C:1,5, Ca:0,0
Ebéd	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Túrós csusza R (L, G, T) S:1,3, E:536,0, ZS:23,4, T:2,2, F:23,7, CH:55,4, C:2,8, Ca:97,5	-Reszelt tésztaleves R (G, T) -Sertéspörkölt R (G, L, T, Z, O) -Finomfőzelék R (G, L) S:1,7, E:405,0, ZS:17,5, T:2,5, F:21,4, CH:39,5, C:0,5, Ca:17,5	-Póréhagymaleves S (L, G, T, Z) -Pirított s.máj R -Párolt rizs R -Csem.uborka R S:2,4, E:671,0, ZS:28,6, T:2,5, F:28,2, CH:63,4, C:0,6, Ca:34,8	-Kertészleves R (G, T, Z, L) -Töltött csirkecomb R (G, T) -Burgonya püré R (L) -Almakompót R S:1,5, E:681,0, ZS:18,0, T:0,1, F:39,1, CH:86,5, C:0,4, Ca:76,9	-Babgulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Erdeigyümölcsös rizs R (L) S:1,4, E:636,0, ZS:8,4, T:0,2, F:21,5, CH:114,4, C:0,0, Ca:191,1
Uzsonna	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Kaliforniai paprika R S:0,4, E:133,0, ZS:5,7, T:0,0, F:34,1, CH:68,7, C:0,3, Ca:0,0	-Reszelt sajt (L) -Delma margarinós t. k. zsemle R -Alma R S:0,5, E:233,0, ZS:16,0, T:0,0, F:9,2, CH:1,6, C:0,0, Ca:184,8	-Zalafelvágott R (O) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R S:0,7, E:165,0, ZS:6,1, T:1,3, F:44,3, CH:86,5, C:0,5, Ca:5,4	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Paradicsom R S:0,5, E:156,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,3, CH:87,0, C:0,7, Ca:2,7	-Pizzáscsiga R (G, L, T) -Gyümölcs S:0,0, E:209,0, ZS:9,5, T:0,0, F:4,2, CH:25,2, C:1,2, Ca:0,0
Összesen	S:2,6, E:862,0, ZS:30,6, T:2,5, F:66,3, CH:159,0, C:3,2, Ca:115,1	S:2,5, E:1 062,0, ZS:50,1, T:2,5, F:48,4, CH:90,1, C:0,7, Ca:442,3	S:3,3, E:1 087,0, ZS:43,0, T:3,8, F:82,5, CH:181,3, C:1,1, Ca:280,2	S:2,2, E:1 039,0, ZS:33,2, T:0,1, F:89,4, CH:194,1, C:1,2, Ca:319,6	S:2,1, E:1 437,0, ZS:78,5, T:0,2, F:130,6, CH:285,2, C:2,8, Ca:191,1

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, kén-dioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek