

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.02.06.	Kedd 2023.02.07.	Szerda 2023.02.08.	Csütörtök 2023.02.09.	Péntek 2023.02.10.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Szendvics sonka -Flóra margarinós f.b.kenyér R (G) -Retek R S:1,0, E:305,0, ZS:7,8, T:0,0, F:12,3, CH:36,6, C:0,0, Ca:257,6	-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	-Gyümölcs tea R -Tojáskrém f. b. kenyér (T, M, G) -Uborka R S:1,3, E:224,0, ZS:4,6, T:0,0, F:8,8, CH:35,3, C:0,3, Ca:27,3	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R S:0,7, E:263,0, ZS:10,0, T:0,0, F:48,9, CH:96,7, C:0,4, Ca:246,9	-Tej 2,8% R (L) S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0
Ebéd	-Szárnycsiga leves R (Z, G, T, L) -Túrós csusza R (L, G, T) S:1,3, E:550,0, ZS:23,5, T:2,2, F:26,7, CH:55,2, C:2,8, Ca:97,8	-Olasz zöldségleves R (Z, G, T) -Fokhagymás sertés apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) S:2,5, E:333,0, ZS:14,4, T:0,1, F:26,0, CH:28,7, C:0,3, Ca:34,5	-Káposzta leves R (G, L, T, Z) -Stroganoff sertés csíkok R (L, M) -Párolt rizs R S:2,0, E:537,0, ZS:17,6, T:0,0, F:20,3, CH:65,7, C:0,3, Ca:32,4	-Gyümölcs leves R (G, L) -Kakukkfűves sült csirkecomb R -Hajdina R (G, M) -Csalamádé R S:5,0, E:587,0, ZS:11,5, T:2,5, F:24,2, CH:80,4, C:9,9, Ca:2,9	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Fánk R (G, L, T) -Sárgabaracklekvár R S:1,2, E:878,0, ZS:29,6, T:0,2, F:26,8, CH:121,9, C:20,7, Ca:45,5
Uzsonna	-Sajtkrém 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	-Zöldséges felv. R (O) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Z.paprika R S:0,8, E:205,0, ZS:6,5, T:1,0, F:8,2, CH:26,9, C:0,1, Ca:17,1	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Alma R S:9,2, E:137,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,0, CH:14,6, C:4,6, Ca:4,8	-Vajkrém f.b.kenyér R (L, G) -Paradicsom R S:0,7, E:193,0, ZS:6,2, T:0,0, F:5,9, CH:27,1, C:0,2, Ca:13,4	-Kockasajt R (L) -Magvas rúd R (G, L, T, S) 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:2,8, E:991,0, ZS:36,8, T:2,2, F:73,4, CH:161,8, C:3,1, Ca:358,1	S:3,5, E:810,0, ZS:28,4, T:1,2, F:41,3, CH:68,7, C:2,0, Ca:291,6	S:12,5, E:899,0, ZS:25,4, T:1,6, F:31,2, CH:115,6, C:5,1, Ca:64,5	S:6,3, E:1 044,0, ZS:27,7, T:2,5, F:79,0, CH:204,2, C:10,5, Ca:263,2	S:1,7, E:1 132,0, ZS:38,8, T:0,2, F:37,1, CH:153,4, C:20,7, Ca:285,5

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, kén-dioxid	