

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.05.09.	Kedd 2022.05.10.	Szerda 2022.05.11.	Csütörtök 2022.05.12.	Péntek 2022.05.13.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes telj.kiő. kenyér R (G, O) -Uborka R	-Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R	-Tej 2,8% R (L) -Sajtoskifli R (G)	-Gyümölcsstea R -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Sajtos Párizsi R (L, O) -Uborka R
	S:0,4, E:733,0, ZS:14,7, T:0,8, F:61,9, CH:115,0, C:0,6, Ca:245,4	S:0,2, E:268,0, ZS:10,5, T:0,0, F:14,1, CH:28,0, C:0,0, Ca:240,0	S:0,8, E:486,0, ZS:2,4, T:0,0, F:44,2, CH:95,1, C:0,7, Ca:18,7	S:0,4, E:251,0, ZS:8,3, T:0,0, F:10,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:240,0	S:0,0, E:709,0, ZS:4,3, T:0,0, F:65,2, CH:137,3, C:0,6, Ca:6,6
<b>Ebéd</b>	-Tav.zöldség leves R (G, T, Z, L) -Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O) -Csem.uborka R	-Magy.burg.leves R (G, T) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) - F.b.kenyér R (G)	-Tojásleves R (T, G) -Zöldséges csirkeragu (L, T, Z, H, O, M) -Burgonya püré R (L)	-Karfiol krémlev. R (G, L) -Sertés sült -Párolt rizs R -Barna mártás	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) - F.b.kenyér R (G) -Túrós csusza R (L, G, T)
	S:2,4, E:584,0, ZS:19,4, T:0,0, F:32,2, CH:66,2, C:1,1, Ca:50,8	S:4,9, E:570,0, ZS:17,5, T:0,0, F:34,7, CH:70,9, C:0,2, Ca:34,3	S:10,9, E:469,0, ZS:19,3, T:0,1, F:16,8, CH:61,0, C:0,2, Ca:115,4	S:2,0, E:706,0, ZS:42,3, T:1,7, F:48,7, CH:50,7, C:0,3, Ca:18,4	S:4,1, E:1 168,0, ZS:31,0, T:2,2, F:50,9, CH:165,8, C:4,1, Ca:113,9
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Liga margarinos magvas kenyér (G, S) -Zöldséges felv. R (O) -Kaliforniai paprika R	-Mogyorókrémes teljes kiörlésűkeny. R (G)	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Z.paprika R	-Nápolyi db R (G, L, F, D) -Ivólé db R
	S:0,0, E:392,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7	S:0,6, E:141,0, ZS:5,0, T:1,5, F:6,3, CH:17,0, C:0,2, Ca:3,3	S:0,0, E:359,0, ZS:1,6, T:0,0, F:33,6, CH:71,6, C:1,8, Ca:0,0	S:0,0, E:381,0, ZS:4,6, T:0,0, F:34,0, CH:69,6, C:0,6, Ca:4,2	S:0,3, E:287,0, ZS:14,0, T:3,6, F:4,5, CH:311,9, C:17,9, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,8, E:1 709,0, ZS:39,5, T:0,8, F:128,5, CH:251,0, C:2,1, Ca:298,9	S:5,7, E:979,0, ZS:33,0, T:1,5, F:55,2, CH:115,8, C:0,4, Ca:277,6	S:11,7, E:1 315,0, ZS:23,2, T:0,1, F:94,6, CH:227,7, C:2,7, Ca:134,1	S:2,3, E:1 339,0, ZS:55,3, T:1,7, F:92,7, CH:151,7, C:0,8, Ca:262,6	S:4,4, E:2 164,0, ZS:49,3, T:5,9, F:120,7, CH:614,9, C:22,6, Ca:120,5

## 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