

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.01.17.	Kedd 2022.01.18.	Szerda 2022.01.19.	Csütörtök 2022.01.20.	Péntek 2022.01.21.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Csirkemellsonka R -Retek R  S:0,7, E:586,0, ZS:9,0, T:0,3, F:51,8, CH:97,0, C:0,5, Ca:246,9	-Monte puding (L, F) -Babapiskóta R (L, T)  S:0,1, E:173,0, ZS:9,2, T:4,5, F:4,7, CH:17,2, C:5,2, Ca:66,0	-Gyümölcsstea R -Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Főtt tojás R (T) -Uborka R  S:0,2, E:275,0, ZS:6,2, T:0,0, F:11,1, CH:42,7, C:0,0, Ca:45,4	-Tej 2,8% R (L) -Gabonagyolyó 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	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zöldséges felv. R (O) -Retek R  S:0,9, E:826,0, ZS:12,3, T:1,5, F:73,2, CH:139,7, C:0,8, Ca:250,2
<b>Ebéd</b>	-Gyümölcs leves R (G, L, T, M) -Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O) -Csalamádé R  S:2,2, E:841,0, ZS:19,2, T:2,5, F:37,1, CH:223,2, C:15,1, Ca:29,9	-Bazsalikomos húsgaluska leves R (T, Z, G, L) -Kolbászos paprikás burg. R (Z, K) -Csem.uborka R  S:2,5, E:528,0, ZS:16,6, T:0,0, F:23,3, CH:65,9, C:0,3, Ca:71,7	-Brokkoli krémlev. R (G, L, T, Z) -Fokhagymás pulykacomb R (M) -Párolt rizs R -Befőtt R  S:3,3, E:629,0, ZS:26,3, T:1,7, F:23,8, CH:68,6, C:19,2, Ca:7,7	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K, L) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Paradicsomos káp.föz. R (G) - F.b.kenyér R (G)  S:5,2, E:744,0, ZS:21,3, T:0,0, F:33,7, CH:114,6, C:5,6, Ca:90,5	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Grízes tészta R (G, T) -Sárgabaracklekvár R  S:2,6, E:840,0, ZS:30,4, T:0,1, F:25,7, CH:113,6, C:20,5, Ca:52,2
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R  S:0,0, E:375,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,6, CH:68,6, C:0,6, Ca:0,0	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paradicsom R  S:0,0, E:445,0, ZS:2,5, T:0,2, F:42,4, CH:86,9, C:0,4, Ca:2,7	-Mogyorókrémes teljes kiőrlésűkeny. R (G) -Körte R  S:0,0, E:634,0, ZS:1,6, T:0,0, F:42,4, CH:335,6, C:1,8, Ca:0,0	-Sajtkrémes tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Uborka R  S:0,0, E:615,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:87,3, C:0,4, Ca:5,4	-Májkrémes zsemle R (G, O) -Kaliforniai paprika R  S:0,3, E:288,0, ZS:11,2, T:1,1, F:12,3, CH:32,7, C:0,2, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,9, E:1 802,0, ZS:32,7, T:2,8, F:122,4, CH:388,8, C:16,2, Ca:276,9	S:2,6, E:1 146,0, ZS:28,3, T:4,7, F:70,4, CH:170,1, C:5,9, Ca:140,4	S:3,5, E:1 539,0, ZS:34,0, T:1,7, F:77,3, CH:446,9, C:21,0, Ca:53,1	S:5,4, E:1 561,0, ZS:50,3, T:0,0, F:85,9, CH:222,4, C:6,0, Ca:335,9	S:3,8, E:1 954,0, ZS:53,9, T:2,7, F:111,2, CH:286,0, C:21,5, Ca:302,4

## 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, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.01.24.	Kedd 2022.01.25.	Szerda 2022.01.26.	Csütörtök 2022.01.27.	Péntek 2022.01.28.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Zalafelvágott R (O) -Uborka R  S:0,6, E:813,0, ZS:11,6, T:1,3, F:71,8, CH:139,8, C:0,7, Ca:245,4	-Madártej shake (L) -Kifli R (G, L)  S:0,2, E:219,0, ZS:5,5, T:0,0, F:8,4, CH:32,2, C:0,0, Ca:202,2	-Gyümölcsstea R -Sajtkrémés tel.kiőr.kenyér R (L, G) -Paradicsom R  S:0,0, E:653,0, ZS:19,4, T:0,0, F:44,2, CH:96,4, C:0,4, Ca:2,7	-Tej 2,8% R (L) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Kópé felvágott R (O) -Retek R  S:0,2, E:615,0, ZS:12,1, T:0,0, F:51,9, CH:96,6, C:0,6, Ca:246,9	-Tej 2,8% R (L) -Sajtosrúd R (G, L, T)  S:0,2, E:359,0, ZS:20,9, T:0,0, F:10,9, CH:29,7, C:0,0, Ca:240,0
<b>Ebéd</b>	-Burgonyalev.paradicsomos R (G, L) -Pirított Cs.máj R (Z, K, G, L, T, O) -Párolt rizs R -Csalamádé R  S:2,8, E:599,0, ZS:20,4, T:2,1, F:23,2, CH:79,8, C:3,9, Ca:21,5	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Hentes sert.tokány R (Z, K, G, L, T, O, H) -Főtt tészta R (G, T)  S:2,4, E:1 195,0, ZS:23,4, T:0,5, F:49,5, CH:187,5, C:1,4, Ca:80,5	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sertéspörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)  S:5,2, E:673,0, ZS:25,1, T:2,2, F:31,1, CH:77,3, C:1,2, Ca:51,4	-Sárgaborsógulyás (G, Z, L, T, H, O, K) - F.b.kenyér R (G) -Túrós derelye R (G, L, T)  S:9,2, E:952,0, ZS:40,6, T:0,1, F:33,6, CH:115,2, C:14,6, Ca:31,3	-Tav.zöldség leves R (G, T, M, Z) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T, L) -Főtt burgonya R -Tartármártás R (T, M, L)  S:3,3, E:634,0, ZS:20,5, T:2,7, F:21,7, CH:92,3, C:2,8, Ca:58,3
<b>Uzsonna</b>	-Pudingos margaréta -Körte R  S:0,0, E:275,0, ZS:0,0, T:0,0, F:8,8, CH:264,0, C:0,0, Ca:0,0	-Vajkrémés telj.kiőr.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R  S:0,0, E:375,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,6, CH:68,6, C:0,6, Ca:0,0	-Liga margarinós magvas kenyér (G, S) -Csirkemellsonka R -Uborka R  S:0,5, E:194,0, ZS:2,2, T:0,3, F:8,7, CH:34,3, C:0,1, Ca:5,4	-Zsíros kenyér (G) -Savanyú káposzta R  S:2,2, E:1 134,0, ZS:14,6, T:0,0, F:90,7, CH:205,3, C:0,8, Ca:13,3	-T. k. keksz erdei gyümölcsös (G, F, Z, D) -Körte R  S:9,2, E:367,0, ZS:3,2, T:1,6, F:10,5, CH:278,0, C:4,6, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,4, E:1 687,0, ZS:32,0, T:3,4, F:103,8, CH:483,5, C:4,6, Ca:266,9	S:2,5, E:1 790,0, ZS:33,5, T:0,5, F:91,5, CH:288,4, C:2,0, Ca:282,7	S:5,7, E:1 520,0, ZS:46,8, T:2,5, F:84,0, CH:208,0, C:1,7, Ca:59,5	S:11,7, E:2 701,0, ZS:67,3, T:0,1, F:176,3, CH:417,2, C:16,0, Ca:291,6	S:12,7, E:1 361,0, ZS:44,6, T:4,3, F:43,1, CH:400,1, C:7,4, Ca:298,3

## 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: csillagfürt  
P: puhatestűek