

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.12.05.	Kedd 2022.12.06.	Szerda 2022.12.07.	Csütörtök 2022.12.08.	Péntek 2022.12.09.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Szendvics sonka -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Retek R	-Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L)	-Szivecske joghurt (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Puffancs R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R
	S:1,1, E:336,0, ZS:11,0, T:0,0, F:12,5, CH:36,8, C:0,0, Ca:257,6	S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0	S:0,1, E:263,0, ZS:3,6, T:1,8, F:8,9, CH:40,9, C:14,9, Ca:52,2	S:0,2, E:308,0, ZS:11,0, T:0,0, F:11,6, CH:39,0, C:0,0, Ca:240,0	S:0,6, E:242,0, ZS:7,5, T:0,0, F:48,8, CH:97,3, C:0,4, Ca:242,7
Ebéd	-Szárnyasragu leves R (Z, G, T, L) -Túrós csusza R (L, G, T)	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Fokhagymás apróhús R -Sárgaborsó főzelék R (G) -Mikulás R	-Paradicsom leves R (G, T) -Rakott burg. kolb. R (T, L)	-Burgonyalev. rántott R (G, L, T, Z) -Lecsós sert.szelet R (Z, K, G) -Párolt rizs R	-Daragaluska leves R (G, T, Z) -Zúza pörkölt R (Z, K, G, L, T, O) -Burgonya püré R (L)
	S:1,8, E:605,0, ZS:28,1, T:2,2, F:32,0, CH:55,2, C:2,8, Ca:97,2	S:2,6, E:368,0, ZS:17,5, T:0,1, F:26,9, CH:26,6, C:0,0, Ca:61,3	S:1,7, E:754,0, ZS:33,8, T:3,2, F:24,0, CH:84,5, C:4,4, Ca:38,5	S:2,6, E:713,0, ZS:30,9, T:0,0, F:32,0, CH:89,6, C:0,0, Ca:27,1	S:1,9, E:501,0, ZS:17,4, T:0,0, F:22,2, CH:65,7, C:0,1, Ca:48,8
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Uborka R	-Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Z.paprika R	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Kópé felvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G)	-Pudingos margaréta -Alma R
	S:0,5, E:153,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,3, CH:86,3, C:0,7, Ca:5,4	S:0,6, E:165,0, ZS:4,8, T:0,5, F:51,2, CH:104,0, C:0,5, Ca:4,2	S:0,4, E:136,0, ZS:5,4, T:0,0, F:34,4, CH:69,9, C:0,3, Ca:2,7	S:0,4, E:172,0, ZS:6,8, T:0,0, F:45,0, CH:85,7, C:0,6, Ca:0,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:4,8
Összesen	S:3,4, E:1 094,0, ZS:44,7, T:2,2, F:86,8, CH:178,3, C:3,5, Ca:360,2	S:3,5, E:933,0, ZS:34,4, T:0,5, F:96,2, CH:182,9, C:0,6, Ca:305,5	S:2,3, E:1 153,0, ZS:42,9, T:5,0, F:67,3, CH:195,3, C:19,5, Ca:93,4	S:3,2, E:1 193,0, ZS:48,7, T:0,0, F:88,6, CH:214,3, C:0,6, Ca:267,1	S:2,5, E:788,0, ZS:25,0, T:0,0, F:71,4, CH:163,6, C:0,5, Ca:296,3

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 2022.12.12.	Kedd 2022.12.13.	Szerda 2022.12.14.	Csütörtök 2022.12.15.	Péntek 2022.12.16.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R S:0,9, E:303,0, ZS:13,4, T:1,3, F:51,1, CH:97,1, C:0,5, Ca:245,4	-Kakaó R (L) -Fatörzs kifli (G, L, T) S:0,2, E:287,0, ZS:7,5, T:0,0, F:7,3, CH:17,3, C:0,0, Ca:240,0	-Gyümölcsstea R -Főtt tojás R (T) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Uborka R S:0,6, E:304,0, ZS:11,0, T:0,0, F:13,9, CH:35,2, C:0,0, Ca:40,1	-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) -Margarinos mézes t. k. kenyér (G, L) S:0,6, E:270,0, ZS:11,0, T:0,0, F:48,5, CH:203,3, C:0,6, Ca:240,0
Ebéd	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sertéspörkölt R (G, L, T, Z, O) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G) S:2,7, E:585,0, ZS:20,8, T:2,3, F:23,7, CH:71,8, C:0,5, Ca:26,6	-Zöldborsó leves R (G, T, L, Z) -Bolognai spagetti (G, T, L) S:1,7, E:564,0, ZS:23,8, T:0,4, F:27,1, CH:58,0, C:2,8, Ca:117,9	-Gulyás leves R (Z, K, G, T, L, H, O) -Tejberizs,kakaóporral R (L, G) S:1,5, E:688,0, ZS:16,2, T:0,1, F:25,6, CH:105,4, C:0,1, Ca:155,7	-Zeller krémleves R (Z, G, L, T) -Pirított Cs.máj R (Z, K, G, L, T, O) -Bulgur R (G) -Csalamádé R S:2,2, E:395,0, ZS:22,4, T:2,5, F:174,3, CH:40,4, C:0,7, Ca:10,0	-Zöldségleves tészt. R (Z) -Rántott csirkemell (sütőben) R (G, T) -Petr.burgonya R -Befőtt R S:1,1, E:564,0, ZS:5,7, T:0,3, F:24,7, CH:90,7, C:20,2, Ca:65,8
Uzsonna	-Sajtkrém 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	-Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R S:0,4, E:128,0, ZS:2,8, T:0,0, F:42,1, CH:86,9, C:0,4, Ca:2,7	-Kópé felvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R S:0,5, E:175,0, ZS:6,8, T:0,0, F:45,2, CH:86,1, C:0,6, Ca:6,9	-Vajkrém telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Z.paprika R S:0,5, E:155,0, ZS:5,7, T:0,0, F:42,4, CH:86,7, C:0,7, Ca:4,2	-Túró rudi R (L) -Mandarin R S:0,0, E:143,0, ZS:5,5, T:0,0, F:25,7, CH:24,0, C:8,7, Ca:0,0
Összesen	S:4,3, E:1 079,0, ZS:40,0, T:3,6, F:81,2, CH:195,8, C:1,0, Ca:286,9	S:2,3, E:979,0, ZS:34,1, T:0,4, F:76,5, CH:162,2, C:3,2, Ca:360,6	S:2,6, E:1 167,0, ZS:34,0, T:0,1, F:84,7, CH:226,7, C:0,7, Ca:202,7	S:3,0, E:801,0, ZS:36,4, T:2,5, F:226,7, CH:158,5, C:1,4, Ca:254,2	S:1,7, E:977,0, ZS:22,2, T:0,3, F:98,9, CH:318,0, C:29,5, Ca:305,8

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek