

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
<b>Tízórai</b>	-Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Z.paprika R	-Madártej shake (L) -Ligamargarinos kalács R (G, L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Sajtos bagett	-Jogobella joghurt -Babapiskóta R (L, T)	-Tej 2,8% R (L) -Flóra margarinos t. k. kenyér (G) -Retek R
	S:1,0, E:343,0, ZS:13,8, T:1,0, F:15,0, CH:37,5, C:0,1, Ca:257,1	S:0,2, E:276,0, ZS:13,2, T:0,0, F:10,2, CH:28,1, C:0,3, Ca:240,0	S:0,2, E:138,0, ZS:7,2, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:240,0	S:0,0, E:82,0, ZS:2,5, T:0,0, F:3,0, CH:11,3, C:0,4, Ca:0,0	S:0,6, E:238,0, ZS:7,5, T:0,0, F:48,7, CH:96,6, C:0,4, Ca:246,9
<b>Ebéd</b>	-Frankfurti leves R (G, L, M) -Burgonyás tészta R (G, T)	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Sertéspörkölt R (G, L, T, Z, O) -Tökfőzelék R (G, L) - F.b.kenyér R (G)	-Zöldséges reszelt tésztaleves R (G, T, Z) -Rakott karfiol R (Z, K, L, G, T, O)	-Spárgakrémléves R (G, L) -Lenmagos sert.szelet R (G, T) -Főtt burgonya R -Befőtt R	-Tojásleves R (T, G) -Mexikói ragu R (G, L, T, Z, O) -Bulgur R (G)
	S:1,3, E:666,0, ZS:31,0, T:2,8, F:27,2, CH:84,2, C:0,6, Ca:67,4	S:2,3, E:554,0, ZS:21,2, T:2,1, F:22,6, CH:65,0, C:0,4, Ca:23,8	S:1,5, E:732,0, ZS:30,9, T:2,6, F:39,1, CH:60,2, C:0,5, Ca:102,3	S:2,1, E:751,0, ZS:28,3, T:2,5, F:28,6, CH:87,0, C:20,5, Ca:26,8	S:1,8, E:426,0, ZS:23,2, T:0,1, F:177,4, CH:44,9, C:0,3, Ca:17,1
<b>Uzsonna</b>	-Tonhalkrémes teljes kiörlésű kenyér (G) -Paradicsom R	-Kockasajt R (L) -Telj.kiő.kifli R (G, L) -Alma R	-Zöldséges felv. R (O) -Flóra margarinos t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Z.paprika R	-Csokis papucs
	S:0,6, E:166,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,1, CH:104,3, C:0,5, Ca:2,7	S:0,1, E:163,0, ZS:2,4, T:0,0, F:4,1, CH:21,4, C:0,0, Ca:4,8	S:0,6, E:136,0, ZS:3,0, T:1,0, F:44,4, CH:86,2, C:0,5, Ca:7,6	S:0,4, E:139,0, ZS:5,8, T:0,0, F:34,5, CH:69,6, C:0,3, Ca:4,2	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:2,9, E:1 175,0, ZS:49,5, T:4,3, F:93,4, CH:226,0, C:1,3, Ca:327,2	S:2,6, E:993,0, ZS:36,8, T:2,1, F:36,9, CH:114,6, C:0,7, Ca:268,6	S:2,3, E:1 007,0, ZS:41,1, T:3,6, F:90,3, CH:157,1, C:1,1, Ca:349,9	S:2,5, E:972,0, ZS:36,6, T:2,5, F:66,1, CH:167,9, C:21,2, Ca:31,0	S:2,5, E:664,0, ZS:30,7, T:0,1, F:226,2, CH:141,5, C:0,7, Ca:264,0

## 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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek