

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	-Szárnyszerű 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, kéndioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.02.13.	Kedd 2023.02.14.	Szerda 2023.02.15.	Csütörtök 2023.02.16.	Péntek 2023.02.17.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Májkrémes f.b. kenyér R (G, O) -Kaliforniai paprika R	-Tejeskávé R (L) -Kifli R (G, L)	-Tej 2,8% R (L) -Delma margarinos t. k. kenyér (G) -Uborka R	-Tej 2,8% R (L) -Briós R (G, L, T)	-Gyümölcsstea R -Kópé felvágott R (O) -Flóra margarinos t. k. kenyér (G) -Retek R
	S:1,3, E:377,0, ZS:17,1, T:0,8, F:17,7, CH:40,8, C:0,1, Ca:252,0	S:0,2, E:445,0, ZS:11,6, T:0,0, F:18,7, CH:57,1, C:0,0, Ca:292,2	S:0,6, E:263,0, ZS:10,0, T:0,0, F:49,0, CH:96,8, C:0,4, Ca:245,4	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:0,4, E:186,0, ZS:4,3, T:0,0, F:45,1, CH:94,4, C:0,6, Ca:6,9
Ebéd	-Lebbencs leves R (G, T, Z, K) -Stefánia vagdalt R (G, T) -Paradicsomos káp.főz. R (G)	-Zöldbab leves R (G, L) -Csirke pörkölt (comb filé) R (Z, K, G, L, T, O) -Petr.burgonya R -Ecetes cékla kg	-Zöldséges karfiol leves R (Z, G, T, L) -Bolognai spagetti (G, T, L) -Reszelt sajt (L)	-Zeller krémleves R (Z, G, L, T) -Rántott hal (sütőben) R (H, G, T) -Párolt rizs R -Csem.uborka R	-Sertésragu leves R (Z, G, L, T) -Tejbegríz R (L, G) -Kakaó szórat R
	S:2,2, E:698,0, ZS:24,5, T:0,1, F:30,1, CH:97,7, C:5,5, Ca:75,6	S:1,5, E:422,0, ZS:16,6, T:3,3, F:10,0, CH:58,3, C:0,6, Ca:27,6	S:2,1, E:715,0, ZS:35,3, T:0,4, F:35,7, CH:57,8, C:2,8, Ca:327,5	S:1,9, E:507,0, ZS:15,9, T:2,5, F:11,3, CH:64,8, C:0,9, Ca:14,2	S:1,4, E:741,0, ZS:24,9, T:0,1, F:34,5, CH:93,3, C:0,1, Ca:320,6
Uzsonna	-Zalafelvágott R (O) -Liga margarinos t. k. kenyér (G) -Alma R	-Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R	-Croissant R (G, L, T) -Alma R	-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R (G, L) -Kaliforniai paprika R	-Perc 50 g R (G) -Körte R
	S:0,7, E:207,0, ZS:6,1, T:1,3, F:44,3, CH:86,6, C:0,5, Ca:4,8	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:0,0, E:299,0, ZS:12,3, T:0,0, F:4,1, CH:31,4, C:2,5, Ca:4,8	S:0,5, E:149,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,0, CH:85,8, C:0,7, Ca:0,0	S:0,1, E:334,0, ZS:1,5, T:0,0, F:10,4, CH:272,5, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:4,2, E:1 282,0, ZS:47,7, T:2,2, F:92,1, CH:225,1, C:6,1, Ca:332,4	S:2,1, E:1 004,0, ZS:33,6, T:3,3, F:63,0, CH:185,3, C:0,9, Ca:322,5	S:2,7, E:1 278,0, ZS:57,7, T:0,4, F:88,8, CH:186,0, C:5,7, Ca:577,7	S:2,6, E:964,0, ZS:32,5, T:2,5, F:65,0, CH:189,6, C:1,7, Ca:254,2	S:1,9, E:1 260,0, ZS:30,6, T:0,1, F:90,0, CH:460,1, C:0,7, Ca:327,5

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek