

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2023.02.20. | Kedd 2023.02.21. | Szerda 2023.02.22. | Csütörtök 2023.02.23. | Péntek 2023.02.24. |
|--------------------|---|--|--|--|---|
| Tízórai | -Tej 2,8% R (L) -Kifli R (G, L) | -Vaníliás tej R (L) -Puffancs R (G, L, T) | -Gyümölcsstea R -Főtt tojás R (T) -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Z.paprika R | -Tej 2,8% R (L) -Zöldséges felv. R (O) -Liga margarinós f.b. kenyér (G) -Uborka R | -Tej 2,8% R (L) -Sajtkrémes t. k. kenyér R (G, L) -Paradicsom R |
| | S:0,2, E:297,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,0, CH:36,2, C:0,0, Ca:292,2 | S:0,2, E:510,0, ZS:14,1, T:0,0, F:18,6, CH:72,7, C:0,0, Ca:240,0 | S:0,5, E:264,0, ZS:10,1, T:0,0, F:50,3, CH:95,5, C:0,4, Ca:28,2 | S:1,0, E:335,0, ZS:13,1, T:1,0, F:14,9, CH:37,0, C:0,1, Ca:258,3 | S:0,6, E:278,0, ZS:13,0, T:0,0, F:41,2, CH:80,5, C:0,3, Ca:242,7 |
| Ebéd | -Palóclevés R (Z, K, G, M, L, T, O) -Mákos metélt R (G, T) | -Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Sült baromfi pálcika R -Zöldborsófőzelék R (G, L) | -Csontleves R (Z, G, T, L) -Tejszínes kukoricás ragu (G, L) -Burgonya püré R (L) | -Hagymaleves S (L, G) -Bácskai rizseshús R (Z, K, G, L, T, O) -Befőtt R | -Burgonyalev. tejfeles R (G, M, L, T, Z) -Sült csirkecomb R -Bulgur R (G) -Vegyes saláta R |
| | S:0,8, E:795,0, ZS:29,0, T:2,5, F:26,9, CH:105,7, C:1,4, Ca:247,9 | S:1,4, E:534,0, ZS:39,8, T:2,3, F:25,5, CH:43,1, C:0,8, Ca:11,1 | S:1,3, E:889,0, ZS:216,7, T:1,1, F:165,0, CH:87,2, C:0,4, Ca:106,7 | S:1,3, E:569,0, ZS:19,6, T:2,6, F:20,1, CH:72,4, C:20,2, Ca:29,7 | S:2,6, E:477,0, ZS:18,7, T:2,9, F:175,6, CH:66,4, C:0,6, Ca:50,1 |
| Uzsonna | -Tonhalkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma R | -Szendvics sonka -Flóra margarinós t. k. kenyér (G) -Uborka R | -Szívecske joghurt (L) -Kecs R (G, L, T, D, S) | -Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Körte R | -Vajas pogácsa db (G, T) -Mandarin R |
| | S:0,6, E:204,0, ZS:4,7, T:0,5, F:51,2, CH:103,7, C:0,5, Ca:4,8 | S:0,6, E:132,0, ZS:0,3, T:0,0, F:42,0, CH:86,0, C:0,4, Ca:5,4 | S:0,1, E:273,0, ZS:5,3, T:3,9, F:8,7, CH:46,5, C:16,7, Ca:0,0 | S:0,5, E:424,0, ZS:5,6, T:0,0, F:50,8, CH:349,8, C:0,7, Ca:0,0 | S:0,0, E:37,0, ZS:0,0, T:0,0, F:21,3, CH:14,7, C:8,7, Ca:0,0 |
| Összesen | S:1,6, E:1 296,0, ZS:41,9, T:3,0, F:89,1, CH:245,6, C:2,0, Ca:544,9 | S:2,3, E:1 176,0, ZS:54,2, T:2,3, F:86,1, CH:201,8, C:1,2, Ca:256,5 | S:1,9, E:1 426,0, ZS:232,1, T:5,1, F:224,0, CH:229,1, C:17,5, Ca:134,9 | S:2,8, E:1 328,0, ZS:38,3, T:3,6, F:85,8, CH:459,3, C:21,1, Ca:287,9 | S:3,3, E:792,0, ZS:31,7, T:2,9, F:238,2, CH:161,6, C:9,6, Ca:292,8 |

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2023.02.27. | Kedd 2023.02.28. | Szerda 2023.03.01. | Csütörtök 2023.03.02. | Péntek 2023.03.03. |
|--------------------|--|--|--|---|---|
| Tízórai | -Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Liga margarinós t. k. kenyér (G) -Retek R S:0,9, E:303,0, ZS:13,4, T:1,3, F:51,1, CH:97,1, C:0,5, Ca:246,9 | -Tejeskávé R (L) S:0,2, E:286,0, ZS:10,6, T:0,0, F:14,5, CH:31,5, C:0,0, Ca:240,0 | -Gyümölcsstea R -Sajtszelet (L) -Delmamarg.f.b.kenyér R (G) -Z.paprika R S:1,1, E:319,0, ZS:12,3, T:0,0, F:14,2, CH:35,6, C:0,0, Ca:194,9 | -Tej 2,8% R (L) -Gabonagolyó 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) -Kenőmájas t. k. kenyér (O, G) -Retek R S:0,8, E:260,0, ZS:11,1, T:1,1, F:41,7, CH:80,1, C:0,5, Ca:246,9 |
| Ebéd | -Májgaluska leves R (G, T, Z, L) -Grízes tészta R (G, T) S:1,2, E:685,0, ZS:25,8, T:0,4, F:23,0, CH:88,1, C:0,1, Ca:63,7 | -Káposzta leves R (G, L, T, Z) -Vagdalt pogácsa (tep) R (G, T) -Burgonya főzelék R (G, L) S:1,8, E:597,0, ZS:21,4, T:2,5, F:23,1, CH:71,9, C:0,4, Ca:44,6 | -Fokhagyma krémleves R (G, L, T, Z) -Pásztor tarhonya R (Z, K, G, T, L, O) -Csalamádé R S:1,7, E:482,0, ZS:22,6, T:2,7, F:25,1, CH:41,6, C:0,6, Ca:19,7 | -Tavaszi zöldségleves tészt. R (G, T, Z, L) -Rántott csirkemell (sütőben) R (G, T) -Párolt rizs R -Befőtt R S:1,9, E:742,0, ZS:9,6, T:0,4, F:31,5, CH:124,9, C:20,6, Ca:56,3 | -Köménymaglevés R (G, L, T, Z) -Zöldborsós tokány R -Kuszkusz S:2,3, E:493,0, ZS:14,6, T:0,1, F:17,2, CH:16,9, C:0,0, Ca:9,3 |
| Uzsonna | -Vajkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Z.paprika R S:0,7, E:193,0, ZS:6,2, T:0,0, F:5,9, CH:26,8, C:0,2, 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 | -Müzliszelet R (F, D, G, L, O, S) -Alma R S:0,0, E:164,0, ZS:4,2, T:0,0, F:3,4, CH:38,4, C:1,7, Ca:4,8 | -Párizsi R (O) -Flóra margarinós f.b.kenyér R (G) -Uborka R S:0,6, E:181,0, ZS:3,0, T:0,0, F:7,9, CH:26,1, C:0,2, Ca:16,1 | -Zebra croissant -Gyümölcslé 100 %-s S:0,0, E:96,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:280,0, C:0,0, Ca:0,0 |
| Összesen | S:2,8, E:1 180,0, ZS:45,3, T:1,8, F:80,0, CH:212,0, C:0,8, Ca:325,5 | S:2,4, E:1 011,0, ZS:34,9, T:2,5, F:79,7, CH:190,2, C:0,8, Ca:287,3 | S:2,8, E:965,0, ZS:39,1, T:2,7, F:42,7, CH:115,7, C:2,2, Ca:219,3 | S:2,7, E:1 125,0, ZS:22,2, T:0,4, F:47,4, CH:171,6, C:20,8, Ca:312,4 | S:3,1, E:849,0, ZS:25,7, T:1,2, F:58,9, CH:377,0, C:0,5, Ca:256,3 |

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: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek