

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.03.06.	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Tízórai	-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
Ebéd	-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
Uzsonna	-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
Összesen	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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.03.13.	Kedd 2023.03.14.	Szerda 2023.03.15.	Csütörtök 2023.03.16.	Péntek 2023.03.17.
Tízórai	-Tej 2,8% R (L) -Zalafelvágott R (O) -Flóra margarinós f.b.kenyér R (G) -Retek R S:1,1, E:314,0, ZS:11,2, T:1,3, F:14,5, CH:37,0, C:0,1, Ca:257,6	-Tejeskávé R (L) -Vajas kifli R (G, L) S:0,2, E:400,0, ZS:12,1, T:0,0, F:18,0, CH:52,3, C:0,0, Ca:240,0		-Gyümölcsstea R -Tojáskrém. teljesk.keny. R (T, M, G) -Uborka R S:0,7, E:189,0, ZS:4,3, T:0,0, F:45,3, CH:95,2, C:0,7, Ca:13,7	-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	-Burgonyalev. kolbásszal R (G, T) -Sajtos makaróni R (L, G, T) S:1,5, E:698,0, ZS:25,8, T:2,2, F:27,9, CH:85,8, C:1,0, Ca:212,5	-Tarhonya leves R (G, T, Z, K, L, H, O) -Csibefasírt R (G, T) -Zöldbab főzelék R (G, L) S:2,1, E:480,0, ZS:23,7, T:2,9, F:14,5, CH:58,6, C:0,5, Ca:22,3		-Karalábé leves R (G, T, L) -Sült csirkecomb R -Tört burgonya R -Befőtt R S:1,1, E:690,0, ZS:14,9, T:2,6, F:25,4, CH:102,0, C:20,1, Ca:60,5	-Sárgaborsógulyás (G, Z, L, T, H, O, K) -Túrós derelye R (G, L, T) S:7,4, E:827,0, ZS:40,0, T:0,2, F:28,2, CH:88,7, C:14,1, Ca:20,7
Uzsonna	-Vajkrémes telj.kiőr.kenyér R (G, L) -Alma R S:0,5, E:194,0, ZS:5,6, T:0,0, F:42,3, CH:86,4, C:0,7, Ca:4,8	-Szendvics sonka -Delma margarinós t. k. kenyér (G) -Paradicsom R S:0,7, E:160,0, ZS:2,8, T:0,0, F:42,1, CH:86,9, C:0,4, Ca:2,7		-Sajtkrémes f.b.kenyér R (L, G) -Kaliforniai paprika R S:0,7, E:185,0, ZS:5,7, T:0,0, F:6,0, CH:25,8, C:0,0, Ca:10,7	-Sajtos croissant (G, L, T) -Gyümölcs S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:3,0, E:1 206,0, ZS:42,5, T:3,5, F:84,7, CH:209,2, C:1,8, Ca:474,8	S:3,0, E:1 040,0, ZS:38,6, T:2,9, F:74,6, CH:197,7, C:0,9, Ca:265,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,5, E:1 063,0, ZS:25,0, T:2,6, F:76,7, CH:223,0, C:20,8, Ca:84,9	S:8,3, E:1 087,0, ZS:51,1, T:1,3, F:69,9, CH:168,9, C:14,6, Ca:267,6

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: csillagfűrt
P: puhatestűek