

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	-Tej, kakaós (sovány) (L) -Zsemle, teljes kiőrlésű (G) -Gépsonka -Uborka	-Gyümölcs tea -Sertés párizsi (L) -Kifli, teljes kiőrlésű (G, L) -Paradicsom	-gyümölcsle -melegszendvics (G, L, O) -Zöldpaprika	-Tehéntej, részben főlözött (Zs: 1,5%) (L) -Diós csiga (1 db 62g) (G, D)	-Tea, citromlével -Zsemle, vizes (1 db 54g) (G) -Trappista sajt (L) -Paradicsom
	S:0,0, E:367,0, ZS:7,5, T:0,0, F:17,7, CH:54,8, C:23,2, Ca:12,6	S:0,0, E:240,0, ZS:6,6, T:0,0, F:8,4, CH:35,6, C:0,0, Ca:9,7	S:0,3, E:106,0, ZS:5,0, T:0,0, F:4,7, CH:3,3, C:0,0, Ca:69,8	S:0,0, E:339,0, ZS:12,1, T:0,0, F:12,6, CH:42,3, C:0,0, Ca:200,0	S:1,0, E:380,0, ZS:11,8, T:0,0, F:16,9, CH:49,2, C:0,0, Ca:246,3
Ebéd	-Paradicsomleves (G, Z) -Tavaszi sertésszelet (G) -Párolt rizs	-Zöldborsóleves -Rántott sertésszelet (G, T) -Petrezselymes burgonya	-Zöldségleves (Z, G) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Virslis -Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L)	-Pulyka nyak leves (G, T) -Bakonyi ragu csirkehúsból (L, G) -Galuska (G, T)	-Sárgaborsógulyás -Káposztás kocka (G, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
	S:2,8, E:495,0, ZS:21,6, T:0,0, F:16,2, CH:57,0, C:1,5, Ca:27,5	S:2,3, E:532,0, ZS:20,5, T:0,0, F:25,1, CH:58,8, C:0,7, Ca:49,5	S:2,3, E:412,0, ZS:27,0, T:0,0, F:13,9, CH:26,1, C:0,5, Ca:68,9	S:3,3, E:619,0, ZS:22,2, T:0,1, F:37,1, CH:64,1, C:0,7, Ca:57,2	S:2,9, E:722,0, ZS:20,5, T:0,0, F:28,8, CH:101,2, C:0,0, Ca:84,4
Uzsonna	-Natúr vajkrém (L) -Paradicsom -Magos kifli (G, L, T)	-Zsemle, vizes (1 db 54g) (G) -Szalámi -Zöldpaprika	-Müzsli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) -Joghurt, gyümölcsös (L)	-Zsemle, teljes kiőrlésű (G) -Tefjölös túró (L) -Paradicsom	-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L) -Mackó sajt (L) -Alma (Jonatán)
	S:0,7, E:246,0, ZS:3,3, T:0,0, F:8,9, CH:43,1, C:0,1, Ca:6,3	S:0,0, E:249,0, ZS:8,8, T:0,0, F:10,7, CH:33,0, C:0,1, Ca:9,8	S:0,0, E:314,0, ZS:7,5, T:0,0, F:9,3, CH:58,3, C:4,1, Ca:400,0	S:0,4, E:262,0, ZS:6,4, T:0,0, F:13,5, CH:36,0, C:2,3, Ca:42,0	S:0,0, E:291,0, ZS:11,1, T:0,0, F:11,6, CH:27,2, C:0,0, Ca:6,0
Összesen	S:3,5, E:1 108,0, ZS:32,5, T:0,0, F:42,9, CH:154,9, C:24,8, Ca:46,4	S:2,3, E:1 021,0, ZS:35,9, T:0,0, F:44,2, CH:127,4, C:0,8, Ca:69,0	S:2,6, E:832,0, ZS:39,5, T:0,0, F:27,9, CH:87,7, C:4,6, Ca:538,7	S:3,6, E:1 220,0, ZS:40,7, T:0,1, F:63,2, CH:142,5, C:3,0, Ca:299,2	S:3,9, E:1 393,0, ZS:43,4, T:0,0, F:57,3, CH:177,6, C:0,0, Ca:336,7

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
Tízórai	-Tea,citromlével -Zsemle, vizes (1db 54g) (G) -Natúr vajkrém (L) -Paradicsom S:0,0, E:243,0, ZS:2,2, T:0,0, F:5,9, CH:48,7, C:0,1, Ca:6,3	-Tej, kakaós (sovány) (L) -Baromfivirslí (O) -Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L) S:0,0, E:330,0, ZS:7,5, T:0,0, F:14,8, CH:49,1, C:23,2, Ca:0,0	-Tehéntej, részben főlözött (Zs: 1,5%) (L) -Kalács, foszlós (kakaós) (G, L, T) -Méz S:0,0, E:311,0, ZS:6,9, T:0,0, F:12,5, CH:47,5, C:0,0, Ca:200,0	-gyümölcslé -Bundáskenyér (G, T) S:0,9, E:233,0, ZS:16,5, T:0,0, F:5,4, CH:14,1, C:0,0, Ca:13,3	-Tea,citromlével -Kifli, sós v. tejes (1db 44g) (G, L) -Sertés párizsi (L) -Delma light margarin S:0,0, E:284,0, ZS:6,5, T:0,0, F:7,7, CH:41,1, C:0,0, Ca:3,0
Ebéd	-Burgonya leves (G, L) -Sertéspaprikás (L, G) -Tésztaköret (G, T) S:2,7, E:712,0, ZS:27,6, T:0,0, F:29,2, CH:84,6, C:1,5, Ca:28,9	-Májgombóclevés (T, G, Z) -Tökfőzelék (L, G) -Tükörtojás (T) -Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L) S:2,7, E:401,0, ZS:26,0, T:0,0, F:15,0, CH:24,2, C:0,7, Ca:48,1	-Brokkoli krémleves (G, L, O, T, Z, M, S) -Grill csirkecomb -Rizibizi S:2,4, E:496,0, ZS:17,1, T:1,9, F:29,2, CH:54,7, C:0,3, Ca:24,2	-Gomba leves (Z, G) -Rakott burgonya kolbással (T, L) -Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L) S:1,1, E:452,0, ZS:24,1, T:0,0, F:17,6, CH:39,2, C:0,6, Ca:32,2	-Palóclevés (L, G) -Fánk (G, T) -Kenyér, teljes kiőrlésű * (G, L) S:1,7, E:705,0, ZS:38,5, T:1,0, F:41,9, CH:43,8, C:0,6, Ca:101,5
Uzsonna	-Kifli, teljes kiőrlésű (G, L) -Delma light margarin -Sertés párizsi (L) -Uborka S:0,0, E:232,0, ZS:6,6, T:0,0, F:8,4, CH:27,3, C:0,0, Ca:15,6	-Gépsonka -Zsemle, teljes kiőrlésű (G) -Paradicsom S:0,0, E:243,0, ZS:6,6, T:0,0, F:10,7, CH:33,6, C:0,0, Ca:6,3	-Zsemle, teljes kiőrlésű (G) S:0,0, E:151,0, ZS:0,4, T:0,0, F:5,1, CH:30,8, C:0,0, Ca:0,0	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Müzli szelet piros gyümölcsös (G, L, F, O, D, S) S:0,0, E:314,0, ZS:7,5, T:0,0, F:9,3, CH:58,3, C:4,1, Ca:400,0	-Magos kifli (G, L, T) -Alma (Jonatán) -Mackó sajt (L) S:0,7, E:372,0, ZS:11,6, T:0,0, F:15,2, CH:41,8, C:0,0, Ca:6,0
Összesen	S:2,7, E:1 188,0, ZS:36,3, T:0,0, F:43,5, CH:160,6, C:1,6, Ca:50,8	S:2,7, E:974,0, ZS:40,1, T:0,0, F:40,5, CH:107,0, C:23,9, Ca:54,4	S:2,4, E:958,0, ZS:24,4, T:1,9, F:46,8, CH:133,0, C:0,3, Ca:224,2	S:2,0, E:999,0, ZS:48,0, T:0,0, F:32,2, CH:111,6, C:4,7, Ca:445,6	S:2,4, E:1 361,0, ZS:56,6, T:1,0, F:64,8, CH:126,6, C:0,6, Ca:110,5

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