

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.03.	Kedd 2023.04.04.	Szerda 2023.04.05.	Csütörtök 2023.04.06.	Péntek 2023.04.07.
Tízórai	-Tej** (L) -Briós** (G, L, T) -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sajtszelet** (L) -Uborka**	-Kakaó 1,5% (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Zala felvágott ** -Paprika**	-Tea** -Olasz kifli** (G) -Virslifal** -Ketchup** (K)	
	S:0,3, E:299,0, ZS:6,1, T:0,0, F:10,2, CH:41,0, C:9,4, Ca:4,4	S:0,5, E:298,0, ZS:11,9, T:1,2, F:45 008,7, CH:32,0, C:0,1, Ca:185,4	S:0,2, E:373,0, ZS:10,5, T:1,4, F:45 008,5, CH:47,9, C:9,7, Ca:4,2	S:0,2, E:296,0, ZS:10,1, T:0,0, F:9,8, CH:39,7, C:4,4, Ca:0,0	
Ebéd	-Tárkonyos sertésraguleves (L, O, G, T, Z, M) -Meggyes nudli (G, T, O, M, S)	-Lebbencsleves (G, T, K, L, Z, M) -Tökfőzelék (L, G) -Vagdalthús pogácsa (T, G, L, Z, M) -Félb.kenyér 5dkg** (G)	-Zöldségleves (G, L, Z, M, T, K) -Rántott csirkemellfilé (G, T, L, Z, M) -Burgonyapüré (L)	-Tojásleves (G, L, Z, M, K, T) -Rakottzöldbab (L, K)	
	S:1,2, E:724,0, ZS:31,3, T:4,5, F:22,0, CH:86,3, C:5,1, Ca:15,0	S:0,9, E:426,0, ZS:10,7, T:1,2, F:20,5, CH:62,3, C:0,6, Ca:46,0	S:0,6, E:713,0, ZS:38,9, T:0,7, F:30,1, CH:60,2, C:1,4, Ca:27,6	S:0,4, E:390,0, ZS:19,9, T:3,3, F:23,6, CH:27,5, C:1,4, Ca:48,9	
Uzsonna	-Graham kenyér** (G) -Vajkrém** (L) -Retek**	-Félb.kenyér** (G) -Mogyorókrém (L, F)	-Müzszelet** (G, L, F, O, D, S) -Alma**	-Teljes kiőrlésű keksz** (G, F, D) -Alma**	
	S:0,1, E:204,0, ZS:8,4, T:0,0, F:45 000,7, CH:24,9, C:0,5, Ca:6,6	S:0,3, E:181,0, ZS:5,4, T:0,0, F:4,0, CH:37,2, C:0,0, Ca:10,0	S:0,0, E:394,0, ZS:6,5, T:0,0, F:4,8, CH:81,0, C:8,2, Ca:4,4	S:0,1, E:155,0, ZS:3,2, T:1,5, F:1,9, CH:19,8, C:4,8, Ca:4,4	
Összesen	S:1,6, E:1 227,0, ZS:45,9, T:4,5, F:45 032,9, CH:152,1, C:15,0, Ca:26,0	S:1,7, E:906,0, ZS:27,9, T:2,4, F:45 033,3, CH:131,5, C:0,7, Ca:241,4	S:0,8, E:1 481,0, ZS:55,8, T:2,1, F:45 043,5, CH:189,0, C:19,3, Ca:36,2	S:0,7, E:841,0, ZS:33,2, T:4,8, F:35,3, CH:87,0, C:10,6, Ca:53,3	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

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 2023.04.10.	Kedd 2023.04.11.	Szerda 2023.04.12.	Csütörtök 2023.04.13.	Péntek 2023.04.14.
Tízórai		-Tea** -Croissant (G, L)	-Tej** (L) -Gabonapehely** (G)	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Csirkemellsonka** (O) -Margarin** -Retek** -Alma**	-Tej** (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sertéspárizsi -Paprika**
		S:0,3, E:281,0, ZS:20,0, T:0,0, F:6,0, CH:41,9, C:0,0, Ca:0,0	S:0,1, E:127,0, ZS:3,5, T:0,2, F:6,0, CH:26,1, C:17,7, Ca:0,0	S:0,2, E:265,0, ZS:4,4, T:1,6, F:45 004,1, CH:37,4, C:0,2, Ca:11,0	S:0,5, E:283,0, ZS:8,7, T:2,4, F:45 008,6, CH:35,5, C:9,5, Ca:4,2
Ebéd		-Vajgaluska leves (G, L, Z, M, T) -Fejtett babfőzelék (L, G, M) -Csibefasírt** (G, T, O) -Félb.kenyér 3dkg** (G)	-Almaleves (G, L, O) -Tavaszi rizses csirke (G, L, Z, M)	-Zöldségkrém leves (G, L, Z, M) -Pulykapörkölt (K) -Tészta köret (G)	-Csontleves (G, L, Z, M, T, K) -Székelykáposzta (L, G, Z, M) -Félb.kenyér 5dkg** (G)
		S:0,8, E:472,0, ZS:12,4, T:1,4, F:21,4, CH:68,2, C:0,4, Ca:15,5	S:0,3, E:376,0, ZS:11,1, T:2,2, F:16,4, CH:50,8, C:0,5, Ca:11,2	S:0,9, E:584,0, ZS:17,8, T:1,4, F:25,3, CH:78,4, C:1,8, Ca:18,3	S:0,7, E:467,0, ZS:15,7, T:1,6, F:23,8, CH:57,6, C:0,7, Ca:19,3
Uzsonna		-Kifli,tejes 1** (G, L) -Kocka sajt** (L) -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sonkafelvágott -Paprika**	-Félb.kenyér** (G) -Sajtkrém** (L) -Paprika**	-Müzli szelet** (G, L, F, O, D, S) -Alma**
		S:0,2, E:158,0, ZS:3,1, T:0,9, F:1,4, CH:30,3, C:0,0, Ca:4,2	S:0,2, E:185,0, ZS:7,5, T:1,2, F:45 003,7, CH:25,0, C:0,1, Ca:4,2	S:0,3, E:151,0, ZS:2,9, T:1,6, F:5,4, CH:28,2, C:1,0, Ca:14,2	S:0,0, E:394,0, ZS:6,5, T:0,0, F:4,8, CH:81,0, C:8,2, Ca:4,4
Összesen	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:1,3, E:911,0, ZS:35,5, T:2,3, F:28,9, CH:140,3, C:0,4, Ca:19,7	S:0,6, E:687,0, ZS:22,1, T:3,6, F:45 026,1, CH:101,9, C:18,3, Ca:15,4	S:1,4, E:1 000,0, ZS:25,1, T:4,6, F:45 034,7, CH:144,0, C:2,9, Ca:43,5	S:1,3, E:1 145,0, ZS:30,9, T:4,0, F:45 037,3, CH:174,0, C:18,4, Ca:27,9

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

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	