

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.17.	Kedd 2023.04.18.	Szerda 2023.04.19.	Csütörtök 2023.04.20.	Péntek 2023.04.21.
Tízórai	-Tej** (L) -Gabonapehely** (G) -Alma**	-Tea** -Félb.kenyér** (G) -Margarin** -Sonkafelvágott -Paprika**	-Vaníliás tej (L) -Kalács** (G, L, T)	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Sertéspárizsi -Paprika**	-Tej** (L) -Graham kenyér** (G) -Kenőmájas** (O, M) -Zöldhagyma**
	S:0,1, E:189,0, ZS:3,5, T:0,2, F:6,3, CH:31,7, C:17,7, Ca:4,4	S:0,4, E:206,0, ZS:7,5, T:1,2, F:7,3, CH:34,2, C:0,1, Ca:14,2	S:0,4, E:256,0, ZS:6,5, T:0,0, F:8,9, CH:38,3, C:12,5, Ca:23,4	S:0,5, E:223,0, ZS:5,7, T:2,4, F:45 002,7, CH:33,0, C:0,1, Ca:4,2	S:0,8, E:284,0, ZS:7,0, T:3,0, F:45 009,0, CH:33,9, C:9,4, Ca:0,0
Ebéd	-Görög bableves (G, L, Z, M) -Prézlis tészta barack lekvár (G)	-Daragaluska leves (G, L, Z, M, T, K) -Sóskamártás (L, G) -Párolt cs.mell filé	-Hamis gulyásleves csipetkével (G, L, Z, M, K, T) -Kolozsvári pulyka tokány (G, L, Z, M, K, T) -Tészta köret (G)	-Paradicsomleves (G, T) -Csibefasírt** (G, T, O) -Zöldséges bulgur (G, L, Z, M)	-Szárnyas aprólékleves (G, L, Z, M, T, K) -Töltött karaj (T, G, O, M, L, Z) -Hagymás törtburgonya
	S:0,4, E:600,0, ZS:17,2, T:0,0, F:20,9, CH:96,6, C:0,7, Ca:30,6	S:0,2, E:316,0, ZS:5,2, T:1,2, F:23,0, CH:43,7, C:0,6, Ca:131,1	S:0,7, E:547,0, ZS:21,6, T:0,0, F:29,6, CH:61,5, C:0,2, Ca:9,1	S:1,0, E:405,0, ZS:10,5, T:0,0, F:13,7, CH:66,6, C:1,6, Ca:2,9	S:0,9, E:525,0, ZS:27,8, T:1,7, F:27,5, CH:49,5, C:0,3, Ca:29,5
Uzsonna	-Graham kenyér** (G) -Sajtkrém** (L) -Paprika**	-Graham kenyér** (G) -Tejfölös túrókrém (L) -Zöldhagyma**	-Graham kenyér** (G) -Vajkrém** (L) -Retek**	-Félb.kenyér** (G) -Főtt tojás** (T) -Margarin** -Paprika**	-Pudingos margaréta (G, L) -Alma**
	S:0,1, E:157,0, ZS:2,9, T:1,6, F:45 001,8, CH:25,9, C:1,0, Ca:4,2	S:0,1, E:183,0, ZS:3,9, T:2,5, F:45 005,2, CH:25,5, C:1,5, Ca:24,0	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:184,0, ZS:5,9, T:1,2, F:6,7, CH:27,5, C:0,1, Ca:14,2	S:0,3, E:231,0, ZS:5,5, T:1,9, F:3,7, CH:32,1, C:5,5, Ca:4,4
Összesen	S:0,6, E:947,0, ZS:23,5, T:1,8, F:45 028,9, CH:154,2, C:19,4, Ca:39,2	S:0,7, E:705,0, ZS:16,7, T:4,9, F:45 035,6, CH:103,4, C:2,2, Ca:169,3	S:1,2, E:1 006,0, ZS:36,5, T:0,0, F:45 039,3, CH:124,7, C:13,2, Ca:39,1	S:1,7, E:812,0, ZS:22,0, T:3,6, F:45 023,1, CH:127,0, C:1,8, Ca:21,3	S:2,1, E:1 040,0, ZS:40,3, T:6,5, F:45 040,2, CH:115,5, C:15,2, Ca:33,9

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.04.24.	Kedd 2023.04.25.	Szerda 2023.04.26.	Csütörtök 2023.04.27.	Péntek 2023.04.28.
Tízórai	-Kakaó 1,5% (L) -Briós** (G, L, T) -Alma**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Pritaminos csirkemell** (O) -Retek**	-Vaníliás tej (L) -Graham kenyér** (G) -Margarin** -Diákcsemege** -Paprika**	-Tea** -Graham kenyér** (G) -Virslis** -Ketchup** (K)	-Tej** (L) -Graham kenyér** (G) -Csirkemellsonka** (O) -Margarin** -Paprika**
	S:0,4, E:359,0, ZS:6,3, T:0,3, F:10,6, CH:54,5, C:9,4, Ca:4,4	S:0,2, E:182,0, ZS:3,8, T:1,8, F:45 003,9, CH:32,0, C:0,1, Ca:6,6	S:0,8, E:349,0, ZS:11,1, T:4,3, F:45 010,7, CH:36,9, C:9,5, Ca:4,2	S:0,3, E:266,0, ZS:8,5, T:0,0, F:45 005,2, CH:35,7, C:4,4, Ca:0,0	S:0,3, E:266,0, ZS:7,5, T:1,6, F:45 009,8, CH:34,8, C:9,6, Ca:4,2
Ebéd	-Palóclevés (G, L, Z, M) -Sajtos makaróni (G, L)	-Rántottleves (G, L, Z, M, K) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Fokhagymás csirkecombfilé	-Májgaluskaleves (G, L, Z, M, K, T) -Pusztapörkölt (K) -Cékla saláta -Félb.kenyér 5dkg** (G)	-Tarhonyaleves (G, L, Z, M, K, T) -Rakottbrokkoli zabpehellyel (L, K, G)	-Gyümölcsleves (G, L) -Sütőben sült halrudacska (G, T, H) -Mexikói zöldségesrizs (G, L, Z, M)
	S:0,5, E:521,0, ZS:17,9, T:1,9, F:25,4, CH:62,0, C:0,8, Ca:178,0	S:0,5, E:356,0, ZS:11,3, T:0,2, F:22,8, CH:42,0, C:0,6, Ca:62,2	S:0,6, E:585,0, ZS:15,0, T:0,0, F:31,6, CH:79,9, C:0,5, Ca:53,6	S:0,4, E:363,0, ZS:17,3, T:2,7, F:23,1, CH:28,2, C:1,3, Ca:15,3	S:0,5, E:467,0, ZS:12,2, T:0,9, F:10,5, CH:76,4, C:6,8, Ca:6,0
Uzsonna	-Kifli,tejes 1** (G, L) -Joghurt** (G, L)	-Félb.kenyér** (G) -Mogyorókrém (L, F) -Alma**	-Kifli,tejes 1** (G, L) -Kocka sajt** (L) -Retek**	-Félb.kenyér** (G) - Trappista sajt** (L) -Margarin** -Paprika**	-Kecske** (G) -Alma**
	S:0,2, E:224,0, ZS:3,8, T:0,0, F:3,9, CH:38,8, C:13,1, Ca:0,0	S:0,3, E:243,0, ZS:5,4, T:0,0, F:4,3, CH:42,8, C:0,0, Ca:14,4	S:0,2, E:155,0, ZS:3,1, T:0,9, F:1,3, CH:29,8, C:0,0, Ca:6,6	S:0,7, E:267,0, ZS:11,9, T:1,2, F:12,3, CH:27,8, C:0,1, Ca:194,2	S:0,1, E:144,0, ZS:1,2, T:0,5, F:2,0, CH:21,2, C:3,8, Ca:4,4
Összesen	S:1,1, E:1 103,0, ZS:28,0, T:2,2, F:40,0, CH:155,3, C:23,3, Ca:182,4	S:0,9, E:782,0, ZS:20,5, T:2,0, F:45 031,1, CH:116,8, C:0,7, Ca:83,2	S:1,6, E:1 089,0, ZS:29,2, T:5,2, F:45 043,6, CH:146,6, C:10,0, Ca:64,4	S:1,4, E:896,0, ZS:37,7, T:3,9, F:45 040,6, CH:91,7, C:5,8, Ca:209,5	S:0,8, E:877,0, ZS:20,9, T:3,0, F:45 022,4, CH:132,4, C:20,1, Ca:14,6

Jó étvágyat!

Miskóné Kiss Katalin

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	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	