

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.05.15.	Kedd 2023.05.16.	Szerda 2023.05.17.	Csütörtök 2023.05.18.	Péntek 2023.05.19.
Tízórai	-Vaníliás tej (L) -Csavart kalács** (G, L)	-Tea** -Magyaros vajkrém** (L) -Graham kenyér** (G) -Paradicsom**	-Kakaó** (L) -Pritaminos csirkemell felvágott** (O) -Margarin** (L) -Félbarna kenyér** (G) -Paprika**	-Tea** -Kedvenc Zala felvágott** (G, L, O) -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Hónapos retek**	-Tea** -Csirkemellsonka felvágott** -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Paprika**
	S:0,4, E:207,0, ZS:4,9, T:2,2, F:8,8, CH:24,6, C:20,5, Ca:0,0	S:0,4, E:229,0, ZS:8,4, T:0,0, F:4,3, CH:42,1, C:0,5, Ca:2,7	S:1,5, E:433,0, ZS:11,9, T:4,5, F:15,8, CH:67,4, C:13,1, Ca:0,0	S:1,0, E:284,0, ZS:10,2, T:3,3, F:6,5, CH:41,6, C:0,1, Ca:9,9	S:0,8, E:265,0, ZS:7,6, T:1,7, F:8,3, CH:42,9, C:0,1, Ca:0,0
Ebéd	-Gulyásleves csipetkével** (G, L, T, Z, M) -Mákos tészta** (G, T)	-Zöldséges rizsleves** (Z) -Burgonyafőzelék** (G, L) -Fasírt pogácsa** (G, T, L, Z, M)	-Tojásleves** (G, L, T, Z, M) -Pulykapörkölt** (G, L, T, Z, M) -Tészta köret** (G, T)	-Paradicsomleves** (G, Z, T) -Panírozott halrúd** (G, L, T, H) -Kukoricás rizs**	-Májgaluskaleves** (T, G, Z) -Paprikásburgonya kolbásszal** (O) -Félbarna kenyér ebéd** (G)
	S:1,7, E:868,0, ZS:39,1, T:1,0, F:29,6, CH:135,0, C:1,7, Ca:203,8	S:0,3, E:352,0, ZS:16,6, T:1,0, F:11,6, CH:40,5, C:1,3, Ca:15,1	S:0,5, E:332,0, ZS:21,7, T:0,0, F:18,5, CH:45,1, C:0,1, Ca:7,9	S:0,7, E:625,0, ZS:30,4, T:0,6, F:13,8, CH:77,3, C:6,0, Ca:10,1	S:1,1, E:648,0, ZS:33,3, T:0,0, F:18,2, CH:71,5, C:1,1, Ca:38,3
Uzsonna	-Füldői füstölt sonka** -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Uborka**	-Tonhalkrém** (L, T, M, H) -Szezámós zsemle** (G, S) -Zöldhagyma**	-Diáksemege** (G, L, O, M) -Margarin** (L) -Graham zsemle** (G) -Uborka**	-Trappista sajt** (L) -Margarin** (L) -Olasz kifli** (G) -Zöldhagyma**	-Dejós rúd** (G)
	S:0,6, E:163,0, ZS:8,3, T:2,5, F:4,9, CH:19,8, C:0,0, Ca:5,4	S:0,9, E:270,0, ZS:6,7, T:1,0, F:12,0, CH:41,8, C:0,4, Ca:1,2	S:0,8, E:238,0, ZS:10,4, T:3,3, F:7,3, CH:27,2, C:0,1, Ca:5,4	S:0,7, E:266,0, ZS:13,4, T:1,8, F:10,2, CH:29,6, C:0,0, Ca:120,1	S:0,3, E:207,0, ZS:7,0, T:2,0, F:5,0, CH:31,0, C:11,5, Ca:0,0
Összesen	S:2,6, E:1 238,0, ZS:52,3, T:5,7, F:43,3, CH:179,3, C:22,2, Ca:209,2	S:1,6, E:851,0, ZS:31,7, T:2,0, F:27,9, CH:124,3, C:2,2, Ca:19,0	S:2,8, E:1 003,0, ZS:44,0, T:7,7, F:41,6, CH:139,8, C:13,3, Ca:13,3	S:2,4, E:1 175,0, ZS:53,9, T:5,7, F:30,5, CH:148,5, C:6,1, Ca:140,1	S:2,2, E:1 120,0, ZS:47,8, T:3,6, F:31,6, CH:145,5, C:12,7, Ca:38,3

Jó étvágyat!

.....
Majorné Bodor Margit
élelmezésvezető

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 2023.05.22.	Kedd 2023.05.23.	Szerda 2023.05.24.	Csütörtök 2023.05.25.	Péntek 2023.05.26.
Tízórai	-Vaníliás tej (L) -Fonott kalács** (G, L, T)	-Tea** -Gyümölcsjoghurt** (L) -Tejes kifli** (G, L)	-Tea** -Pulykamellsonka felvágott** (Z, O, M) -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Paradicsom**	-Tea** -Kedvenc olasz felvágott** (G, L, O) -Margarin** (L) -Zsemle** (G) -Paradicsom**	-Tejeskávés** (L) -Kocka sajt** -Graham kifli** (G, L) -Paprika**
	S:0,5, E:207,0, ZS:4,8, T:2,0, F:8,6, CH:24,8, C:18,9, Ca:0,0	S:0,3, E:373,0, ZS:3,9, T:0,7, F:8,9, CH:63,1, C:13,8, Ca:0,0	S:0,7, E:363,0, ZS:7,9, T:2,1, F:6,9, CH:42,2, C:0,0, Ca:2,7	S:0,6, E:352,0, ZS:11,8, T:3,7, F:8,5, CH:53,3, C:0,0, Ca:12,2	S:1,2, E:392,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,0, CH:57,2, C:12,0, Ca:0,0
Ebéd	-Palócleves** (G, L, T, Z, M) -Túrós csusza** (G, T, L)	-Lebbensleves** (G, L, T, Z, M) -Almafőzelék** (G, L) -Sült csirkecombfilé** (G, L, T, Z, O, M, S)	-Hamis gulyásleves** (G, T, Z) -Sertéssült** (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs**	-Daragaluskaleves** (G, T, Z) -Csikóstokány** (G, L, T, Z, M) -Tészta köret** (G, T)	-Pulykanyakleves** (G, T, L, Z, M) -Rakott karfiol** (G, L, T, Z, M)
	S:1,0, E:534,0, ZS:37,8, T:6,3, F:25,1, CH:56,7, C:3,1, Ca:30,5	S:0,5, E:488,0, ZS:27,4, T:1,3, F:19,4, CH:35,6, C:2,8, Ca:9,7	S:0,7, E:664,0, ZS:51,3, T:0,2, F:20,4, CH:54,6, C:0,8, Ca:11,7	S:0,5, E:512,0, ZS:36,6, T:1,4, F:20,8, CH:56,2, C:1,4, Ca:9,9	S:0,7, E:465,0, ZS:26,9, T:4,1, F:25,4, CH:31,3, C:2,1, Ca:48,3
Uzsonna	-Főtt virsli** (G, L, O) -Ketchup** -Graham olasz kifli** (G)	-Kedvenc toast sonka (G, L, O) -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Hónapos retek**	-Körözött kész** (L) -Szezámós zsemle** (G, S) -Paprika**	-Kenőmájas** (O) -Graham kenyér** (G) -Uborka**	-Mákos rúd** (G)
	S:1,9, E:324,0, ZS:15,5, T:4,4, F:15,7, CH:30,4, C:3,9, Ca:0,0	S:1,1, E:190,0, ZS:6,8, T:1,9, F:6,9, CH:20,7, C:0,1, Ca:9,9	S:0,9, E:221,0, ZS:1,0, T:1,6, F:6,9, CH:40,2, C:0,8, Ca:16,0	S:0,7, E:143,0, ZS:5,2, T:0,0, F:7,0, CH:19,6, C:0,1, Ca:5,4	S:0,3, E:210,0, ZS:7,5, T:2,0, F:4,5, CH:30,0, C:9,0, Ca:0,0
Összesen	S:3,4, E:1 066,0, ZS:58,2, T:12,7, F:49,4, CH:111,9, C:26,0, Ca:30,5	S:1,9, E:1 051,0, ZS:38,1, T:3,8, F:35,3, CH:119,5, C:16,7, Ca:19,6	S:2,3, E:1 248,0, ZS:60,2, T:3,8, F:34,2, CH:137,0, C:1,7, Ca:30,4	S:1,9, E:1 007,0, ZS:53,6, T:5,0, F:36,3, CH:129,1, C:1,4, Ca:27,5	S:2,1, E:1 067,0, ZS:43,5, T:11,2, F:43,9, CH:118,4, C:23,1, Ca:48,3

Jó étvágyat!

.....
Majorné Bodor Margit
élelmezésvezető

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	