

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.05.01.	Kedd 2023.05.02.	Szerda 2023.05.03.	Csütörtök 2023.05.04.	Péntek 2023.05.05.
Tízórai		-Kakaó** (L) -Csavart kalács** (G, L)	-Tea** -Kedvenc Zala felvágott** (G, L, O) -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Paradicsom**	-Tej** (L) -Kenőmájas** (O) -Graham kenyér** (G) -Hónapos retek**	-Tea** -Pulykamellsonka felvágott** (Z, O, M) -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Paradicsom**
		S:0,4, E:286,0, ZS:5,9, T:2,8, F:10,9, CH:47,8, C:16,3, Ca:0,0	S:0,7, E:286,0, ZS:10,2, T:3,3, F:6,4, CH:42,1, C:0,1, Ca:2,7	S:1,3, E:267,0, ZS:9,3, T:2,4, F:15,6, CH:32,9, C:13,1, Ca:9,9	S:0,7, E:363,0, ZS:7,9, T:2,1, F:6,9, CH:42,2, C:0,0, Ca:2,7
Ebéd		-Kolbászos burgonyaleves tejföllel (G, L, Z) -Tejberizs** (L) -Kakaó szórát	-Májgaluskaleves** (T, G, Z) -Kaprok tökfőzelék** (G, L) -Csirkepörkölt filéből** -Félbarna kenyér ebéd** (G)	-Brokkolikrémleves levesgyönggyel** (G, L, O, T) -Panírozott halrúd** (G, L, T, H) -Burgonyapüré** (L)	-Zöldséges tésztalesves** (G, L, T, Z, M) -Stroganoff csirkecsíkok** (G, M, L, T, Z) -Párolt rizs**
		S:1,0, E:559,0, ZS:26,4, T:7,2, F:13,0, CH:57,2, C:15,8, Ca:11,4	S:0,9, E:372,0, ZS:10,4, T:1,0, F:17,7, CH:52,6, C:1,5, Ca:26,2	S:1,0, E:568,0, ZS:34,1, T:3,5, F:15,0, CH:52,1, C:2,0, Ca:19,1	S:0,5, E:527,0, ZS:30,3, T:1,8, F:16,4, CH:50,9, C:2,2, Ca:12,9
Uzsonna		-Diáksemege** (G, L, O, M) -Margarin** (L) -Graham zsemle** (G) -Uborka**	-Trappista sajt** (L) -Margarin** (L) -Szezámós zsemle** (G, S) -Zöldhagyma**	-Körözött kész** (L) -Olasz kifli** (G) -Paprika**	-Lekváros rúd** (G)
		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:1,0, E:308,0, ZS:12,1, T:1,7, F:12,4, CH:40,6, C:0,0, Ca:120,0	S:0,7, E:179,0, ZS:2,2, T:1,7, F:4,7, CH:29,1, C:0,8, Ca:16,1	S:0,3, E:192,0, ZS:5,5, T:1,8, F:3,2, CH:32,5, C:12,5, Ca:0,0
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:2,2, E:1 083,0, ZS:42,7, T:13,2, F:31,2, CH:132,2, C:32,2, Ca:16,8	S:2,6, E:966,0, ZS:32,8, T:5,9, F:36,6, CH:135,4, C:1,6, Ca:148,9	S:3,0, E:1 014,0, ZS:45,6, T:7,6, F:35,3, CH:114,1, C:15,9, Ca:45,1	S:1,5, E:1 082,0, ZS:43,7, T:5,7, F:26,5, CH:125,6, C:14,7, Ca:15,6

Jó étvágyat!

.....
Majorné Bodor Margit
élelmezésvezető

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 2023.05.08.	Kedd 2023.05.09.	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
Tízórai	-Tej** (L) -Fonott kalács** (G, L, T)	-Tea** -Gyümölcsjoghurt** (L) -Tejes kifli** (G, L)	-Tea** -Magyaros vajkrém** (L) -Graham kenyér** (G) -Paradicsom**	-Tejeskávé** (L) -Kocka sajt** -Graham kifli** (G, L) -Uborka**	-Tea** -Kedvenc soproni felvágott** (G, L, O) -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Hónapos retek**
	S:0,5, E:208,0, ZS:5,9, T:2,6, F:10,8, CH:28,1, C:14,8, 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:0,4, E:229,0, ZS:8,4, T:0,0, F:4,3, CH:42,1, C:0,5, Ca:2,7	S:1,2, E:389,0, ZS:9,0, T:5,2, F:14,0, CH:55,9, C:12,0, Ca:5,4	S:1,1, E:282,0, ZS:10,0, T:3,2, F:6,3, CH:41,8, C:0,3, Ca:9,9
Ebéd	-Csirkeraguleves** (G, L, T, Z, M) -Burgonyás tészta** (G, T)	-Tarhonyaleves** (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék** (G, L) -Csibefasírt** (G, T, O)	-Barack-krémleves** (G, L, O) -Bácskai rizseshús** (G, L, T, Z, M)	-Karalábéleves** (G, L, T, Z, M) -Töltött sertésszelet** (G, L, T, Z, M) -Petrezselymes burgonya**	-Csontleves** (G, T, Z) -Székelykáposzta** (L, G) -Félbarna kenyér ebéd** (G)
	S:0,7, E:409,0, ZS:18,4, T:1,0, F:22,0, CH:60,3, C:1,0, Ca:18,0	S:0,8, E:508,0, ZS:14,1, T:0,2, F:21,6, CH:73,3, C:2,2, Ca:11,6	S:0,2, E:476,0, ZS:14,8, T:2,1, F:16,2, CH:68,4, C:3,0, Ca:12,2	S:0,9, E:605,0, ZS:36,1, T:1,0, F:22,9, CH:65,2, C:1,0, Ca:46,7	S:0,7, E:376,0, ZS:14,8, T:1,5, F:17,4, CH:44,1, C:1,2, Ca:10,1
Uzsonna	-Főtt virsli** (G, L, O) -Ketchup** -Graham olaszkipli** (G)	-Kedvenc toast sonka (G, L, O) -Margarin** (L) -Graham kenyér** (G) -Hónapos retek**	-Tejfölöstúró** (L) -Rozskenyér** (G, L) -Paprika**	-Kenőmájas** (O) -Szezámós zsemle** (G, S) -Zöldhagyma**	-Pudingos rúd** (G, L)
	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:0,6, E:208,0, ZS:3,9, T:2,3, F:9,8, CH:32,3, C:1,3, Ca:20,0	S:1,1, E:237,0, ZS:5,6, T:0,0, F:10,1, CH:40,3, C:0,1, Ca:0,0	S:0,3, E:169,0, ZS:5,5, T:1,9, F:3,4, CH:26,5, C:5,5, Ca:0,0
Összesen	S:3,1, E:942,0, ZS:39,8, T:8,0, F:48,5, CH:118,8, C:19,7, Ca:18,0	S:2,3, E:1 070,0, ZS:24,8, T:2,8, F:37,4, CH:157,2, C:16,1, Ca:21,5	S:1,1, E:913,0, ZS:27,1, T:4,4, F:30,3, CH:142,8, C:4,8, Ca:34,9	S:3,1, E:1 231,0, ZS:50,7, T:6,1, F:47,0, CH:161,4, C:13,0, Ca:52,1	S:2,1, E:827,0, ZS:30,3, T:6,6, F:27,1, CH:112,4, C:7,0, Ca:20,0

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, kén-dioxid	