

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2023.05.29.	Kedd 2023.05.30.	Szerda 2023.05.31.	Csütörtök 2023.06.01.	Péntek 2023.06.02.
<b>Tízórai</b>		-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
<b>Ebéd</b>		-Nyírségi gombócleves** (G, L, T, Z, M) -Prézlis tészta barack ízzel** (G, T)	-Vajgaluskaleves** (G, T, L, Z, M) -Kelkáposztafőzelék** (G, L, T, Z, M) -Sertéspörkölt** (G, L, T, Z, M) -Félbarna kenyér ebéd** (G)	-Gyümölcsleves** (G, L, O) -Rántott sertésszelet** (G, L, T, Z, M) -Rizi-bizi**	-Tejfölös burgonyaleves** (G, L, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj** -Bulgur** (G, L, T, Z, M)
		S:0,7, E:679,0, ZS:34,5, T:1,1, F:21,1, CH:109,0, C:3,7, Ca:4,5	S:1,1, E:449,0, ZS:20,0, T:0,0, F:18,9, CH:49,6, C:0,7, Ca:49,7	S:0,7, E:807,0, ZS:46,4, T:2,2, F:23,0, CH:86,9, C:8,7, Ca:5,9	S:0,6, E:653,0, ZS:30,1, T:1,0, F:26,9, CH:76,2, C:1,5, Ca:12,7
<b>Uzsonna</b>		-Diákcsemege** (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
<b>Összesen</b>	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:2,0, E:1 203,0, ZS:50,8, T:7,2, F:39,3, CH:184,0, C:20,1, Ca:9,9	S:2,8, E:1 043,0, ZS:42,4, T:4,9, F:37,8, CH:132,3, C:0,8, Ca:172,4	S:2,6, E:1 253,0, ZS:57,9, T:6,3, F:43,3, CH:148,8, C:22,6, Ca:31,9	S:1,6, E:1 208,0, ZS:43,5, T:4,9, F:37,0, CH:150,9, C:14,0, Ca:15,4

## 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 2023.06.05.	Kedd 2023.06.06.	Szerda 2023.06.07.	Csütörtök 2023.06.08.	Péntek 2023.06.09.
<b>Tízórai</b>	-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
<b>Uzsonna</b>	-Főtt virsli** (G, L, O) -Ketchup** -Graham olasz kifli** (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
<b>Összesen</b>	S:2,5, E:533,0, ZS:21,4, T:7,0, F:26,4, CH:58,4, C:18,7, Ca:0,0	S:1,4, E:563,0, ZS:10,7, T:2,5, F:15,8, CH:83,8, C:13,9, Ca:9,9	S:0,9, E:437,0, ZS:12,4, T:2,3, F:14,1, CH:74,4, C:1,8, Ca:22,7	S:2,3, E:627,0, ZS:14,5, T:5,2, F:24,1, CH:96,1, C:12,1, Ca:5,4	S:1,4, E:451,0, ZS:15,5, T:5,1, F:9,7, CH:68,3, C:5,8, Ca:9,9

Jó étvágyat!

.....  
Majorné Bodor Margit  
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

Allergén 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	