

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Főtt virsli (O) -Tea	-Szezámagos zsemle (G, S) -Delma -Trappista sajt (L) -Tej (L)	-Briós (G, L, T) -Tejeskávé (L)	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Lecsó -Tea	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -Főtt tojás (T) -lilahagyma -Kakaó (L)
	S:1,9, E:274,0, ZS:15,7, T:0,0, F:15,1, CH:15,0, C:12,1, Ca:1,4	S:1,6, E:465,0, ZS:18,6, T:3,1, F:23,9, CH:46,9, C:10,0, Ca:619,3	S:1,5, E:461,0, ZS:10,5, T:5,5, F:15,5, CH:74,1, C:52,1, Ca:253,0	S:1,6, E:195,0, ZS:7,2, T:5,5, F:4,0, CH:25,8, C:12,6, Ca:36,7	S:0,5, E:278,0, ZS:13,3, T:2,4, F:15,6, CH:20,8, C:18,6, Ca:216,4
Ebéd	-Tarhonyaleves (G, T) -Finomfőzelék (L, G) -Tükörtojás (T)	-Húsgombóc leves (T, G) -Káposztás tészta (G, T) -Alma	-Zöldborsóleves (G, T) -Lecsós hal (H, G, L) -Főtt burgonya	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Mexikói csirkemell (G) -Párolt rizs	-ABC leves (G, T) -Sárgaborsó főzelék (G, F, O, D, S) -Sertéspörkölt
	S:4,4, E:668,0, ZS:37,3, T:20,1, F:27,4, CH:54,5, C:4,4, Ca:237,7	S:2,4, E:568,0, ZS:20,4, T:12,7, F:21,1, CH:73,3, C:0,7, Ca:77,3	S:3,4, E:432,0, ZS:11,9, T:7,3, F:12,0, CH:67,6, C:2,8, Ca:121,9	S:3,4, E:653,0, ZS:15,9, T:12,1, F:28,8, CH:97,6, C:15,8, Ca:41,8	S:4,0, E:769,0, ZS:33,6, T:11,4, F:58,8, CH:56,8, C:0,9, Ca:96,2
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -zöldfűszeres vajkrém -Jégcsap retek	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Májkrém (G, Z, O, M) -lilahagyma	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Sajtkrém, natúr (L) -Jégcsap retek	-Tejes kifli (G, L) -Delma -Jégcsap retek	-Gabonakeksz (G) -Alma
	S:0,1, E:19,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,7, CH:1,7, C:0,0, Ca:17,6	S:24,9, E:3 937,0, ZS:256,3, T:105,8, F:174,2, CH:226,4, C:167,0, Ca:170,2	S:0,2, E:41,0, ZS:1,8, T:1,1, F:1,7, CH:2,4, C:0,6, Ca:86,6	S:0,1, E:123,0, ZS:2,9, T:0,6, F:3,6, CH:20,7, C:0,1, Ca:17,7	S:0,3, E:221,0, ZS:7,9, T:3,4, F:3,5, CH:31,6, C:9,6, Ca:18,2
Összesen	S:6,4, E:961,0, ZS:53,1, T:20,2, F:43,2, CH:71,3, C:16,5, Ca:256,7	S:28,8, E:4 971,0, ZS:295,4, T:121,6, F:219,1, CH:346,6, C:177,7, Ca:866,8	S:5,1, E:934,0, ZS:24,2, T:13,9, F:29,1, CH:144,1, C:55,5, Ca:461,4	S:5,1, E:971,0, ZS:25,9, T:18,2, F:36,4, CH:144,1, C:28,4, Ca:96,1	S:4,8, E:1 268,0, ZS:54,8, T:17,2, F:77,9, CH:109,2, C:29,1, Ca:330,8

Jó étvágyat!

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.02.10.	Kedd 2025.02.11.	Szerda 2025.02.12.	Csütörtök 2025.02.13.	Péntek 2025.02.14.
Tízórai	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Magyaros vajkrém (L) -Tej (L) S:0,7, E:251,0, ZS:11,3, T:3,7, F:13,9, CH:20,8, C:9,7, Ca:472,5	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Delma -lilahagyma -Kakaó (L) S:0,4, E:159,0, ZS:4,8, T:2,4, F:6,1, CH:20,3, C:18,6, Ca:198,9	-vajaspogácsa (G, L, T) -Tejeskávé (L) S:0,3, E:324,0, ZS:12,5, T:2,0, F:10,2, CH:41,3, C:16,1, Ca:253,0	-Tejes kifli (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (L) S:0,0, E:192,0, ZS:3,5, T:0,0, F:7,8, CH:32,1, C:16,4, Ca:150,0	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -Sült tojás (T) -Tea S:0,2, E:265,0, ZS:17,7, T:8,2, F:9,9, CH:12,8, C:12,1, Ca:18,9
Ebéd	-Zöldségleves (G, T) -Karalábé főzelék (L, G) -Sült virsli (O) S:3,3, E:487,0, ZS:20,0, T:6,7, F:20,9, CH:55,1, C:0,8, Ca:151,2	-Frankfurti leves (O, L, G, Z, M) -Fánk (G, L, T) -Alma S:2,7, E:842,0, ZS:42,2, T:27,5, F:23,2, CH:88,9, C:11,4, Ca:191,9	-Zöldséges gombaleves (G, T) -Tejfölös csirkecomb (L, G) -Tésztaköret (G, T) S:2,6, E:635,0, ZS:28,8, T:16,9, F:33,3, CH:59,5, C:0,8, Ca:169,1	-Köménymag leves (G, T) -Sertéssült (Z, M) -Főtt burgonya -Sóskamártás (L, G) S:2,9, E:990,0, ZS:42,2, T:13,4, F:59,2, CH:91,0, C:13,0, Ca:375,8	-grízgaluska leves (G, T) -Tökfőzelék (L, G, Z, M) -Sült baromfi kolbász S:5,4, E:820,0, ZS:61,2, T:19,6, F:22,9, CH:42,4, C:5,1, Ca:434,2
Uzsonna	-Túró rudi (L) -Alma S:0,0, E:132,0, ZS:5,5, T:0,0, F:4,7, CH:14,4, C:3,0, Ca:77,7	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -kockasajt (L) S:0,4, E:200,0, ZS:14,1, T:9,0, F:6,8, CH:8,8, C:0,6, Ca:500,1	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -natúr vajkrém (L) -Jégcsap retek S:0,2, E:45,0, ZS:2,6, T:1,8, F:0,9, CH:2,1, C:0,3, Ca:20,1	-Teljes kiőrlésű búzakenyér (G, O) -sonkakerém (G, L, T, O, D) -lilahagyma S:0,3, E:68,0, ZS:4,8, T:1,4, F:2,1, CH:1,6, C:0,1, Ca:4,9	-Tejszelet (L) -Alma S:0,0, E:61,0, ZS:1,7, T:1,0, F:1,0, CH:9,4, C:2,3, Ca:38,7
Összesen	S:4,0, E:869,0, ZS:36,8, T:10,5, F:39,5, CH:90,3, C:13,5, Ca:701,4	S:3,4, E:1 201,0, ZS:61,1, T:38,9, F:36,2, CH:118,0, C:30,6, Ca:890,9	S:3,0, E:1 004,0, ZS:43,9, T:20,7, F:44,4, CH:102,9, C:17,1, Ca:442,2	S:3,2, E:1 250,0, ZS:50,4, T:14,8, F:69,1, CH:124,7, C:29,4, Ca:530,6	S:5,6, E:1 146,0, ZS:80,6, T:28,8, F:33,8, CH:64,6, C:19,5, Ca:491,9

Jó étvágyat!

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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek