

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.09.26.	Kedd 2022.09.27.	Szerda 2022.09.28.	Csütörtök 2022.09.29.	Péntek 2022.09.30.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó (L, O) -Melegszendvics (G, L)  S:1,2, E:196,0, ZS:5,8, T:2,2, F:7,7, CH:27,4, C:3,5, Ca:69,4	-Tea -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kevert sajtkrém (L)  S:0,8, E:1 243,0, ZS:124,9, T:59,6, F:8,5, CH:25,5, C:7,5, Ca:102,9	-Gyümölcsös tea -Bundás kenyér (G, T)  S:2,5, E:1 066,0, ZS:67,8, T:2,7, F:71,7, CH:35,9, C:6,7, Ca:207,5	-Mézes tea -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Teavaj (L) -Uborka  S:0,0, E:253,0, ZS:10,2, T:5,8, F:4,1, CH:38,9, C:17,7, Ca:5,0	-Tej (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Vaj -Méz  S:0,3, E:153,0, ZS:4,5, T:1,2, F:3,7, CH:23,1, C:5,6, Ca:20,0
<b>Ebéd</b>	-Zöldséges karfiollevés (G, T, Z, L, M) -Carbonara tejszínes tészta (G, T, L, Z, O, M)  S:4,9, E:959,0, ZS:62,9, T:25,6, F:20,8, CH:76,9, C:3,6, Ca:66,4	-Tojásleves (T, G) -Tarhonyás hús sertésből (G, T, Z, K, L, O, M) -Cékla savanyúság  S:3,3, E:905,0, ZS:39,1, T:1,4, F:52,7, CH:80,8, C:0,6, Ca:92,6	-Csirkefarhát-leves (G, T, L, Z, O, M) -Finomfőzelék (L, G) -Fűszeres sertésszelet (Z, M)  S:673,3, E:1 788,0, ZS:47,6, T:6,5, F:76,7, CH:232,9, C:92,1, Ca:19,3	-Fokhagyma krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Levesgyöngy (G, L, T) -Töltött csirkemell filé (G, T, Z, M) -Zöldséges rizs (G, L, T, Z, O, M) -Meggybefőtt  S:6,3, E:1 307,0, ZS:68,9, T:5,6, F:79,5, CH:83,1, C:9,2, Ca:182,8	-Zöldséges gombaleves (G, T, Z, M, L) -Sült csirkemáj (L) -Főtt sós burgonya -Vegyes vágott  S:3,7, E:666,0, ZS:26,1, T:2,6, F:30,8, CH:74,1, C:2,2, Ca:38,8
<b>Uzsonna</b>	-Kakaós csiga (G, T, L)  S:0,6, E:827,0, ZS:45,6, T:2,5, F:41,9, CH:59,2, C:16,5, Ca:110,2	-Tej (L) -Gabonapehely  S:0,0, E:118,0, ZS:0,3, T:0,2, F:2,6, CH:24,2, C:1,7, Ca:20,0	-Mini kifli -Vaj  S:0,0, E:36,0, ZS:3,9, T:1,0, F:0,1, CH:0,2, C:0,1, Ca:0,0	-Tejszelet (G, L, T)  S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2, CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0	-Ivólé (0,2l)  S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,2, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:6,6, E:1 982,0, ZS:114,3, T:30,2, F:70,4, CH:163,5, C:23,7, Ca:246,0	S:4,1, E:2 266,0, ZS:164,2, T:61,1, F:63,8, CH:130,5, C:9,7, Ca:215,5	S:675,8, E:2 891,0, ZS:119,3, T:10,2, F:148,5, CH:268,9, C:98,8, Ca:226,8	S:6,5, E:1 678,0, ZS:86,9, T:16,1, F:85,8, CH:131,5, C:35,1, Ca:187,8	S:4,0, E:819,0, ZS:30,5, T:3,8, F:34,5, CH:97,3, C:8,0, Ca:58,8

## 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