

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó (L) -Teavaj (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,6, E:501,0, ZS:18,5, T:12,0, F:18,5, CH:63,7, C:24,6, Ca:122,1</i>	-Tea -Pizzás csiga (G, L, T, O, K) <i>S:1,2, E:223,0, ZS:10,4, T:1,1, F:3,5, CH:28,2, C:9,3, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Teljes kiőrlésű magvas zsemle (G) <i>S:1,3, E:261,0, ZS:2,4, T:0,9, F:9,6, CH:48,2, C:18,5, Ca:125,0</i>	-Karamellás tej (L) -Brióskalács (G, L, T, O) <i>S:0,8, E:304,0, ZS:8,3, T:4,8, F:10,8, CH:45,8, C:21,4, Ca:120,0</i>	-Tea -Harcapástétom (H, O) -Búzakenyér (G) <i>S:1,5, E:321,0, ZS:10,1, T:1,3, F:7,8, CH:49,5, C:9,1, Ca:24,5</i>
<b>Ebéd</b>	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Mexikói rakott tészta (L, G, T, Z, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:5,4, E:935,0, ZS:31,4, T:16,5, F:40,2, CH:122,3, C:8,7, Ca:41,0</i>	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Rántott csirkemell (T, G, L, Z, M) -Almamártás (G, L, T, Z, O, M) -Búzakenyér (G) <i>S:5,2, E:854,0, ZS:23,8, T:5,9, F:27,9, CH:128,8, C:43,6, Ca:47,3</i>	-Zöldbableves (L, G, T, Z, M) -Borsos tokány (G, L, T, Z, M) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Mórai paraszt kenyér (G) <i>S:3,9, E:519,0, ZS:20,8, T:3,4, F:21,4, CH:55,7, C:3,4, Ca:34,0</i>	-Hamis tyúkhúsleves (G, L, T, Z, M) -Hagymás szelet (G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Vegyes savanyúság -Félbarna kenyér (G) <i>S:4,7, E:862,0, ZS:31,6, T:3,3, F:28,9, CH:102,9, C:4,1, Ca:12,3</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Bolognai penne (G, T, L, Z, M) -Búzakenyér (G) -Banán <i>S:6,7, E:764,0, ZS:15,7, T:4,3, F:32,6, CH:121,8, C:5,3, Ca:177,7</i>
<b>Uzsonna</b>	-Lekvár -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,3, E:271,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,5, CH:54,4, C:14,6, Ca:0,0</i>	-Natúr vajkrém (L) -Diáksemege -Búzakenyér (G) -Kápia paprika <i>S:1,8, E:308,0, ZS:11,9, T:5,5, F:9,2, CH:40,9, C:0,6, Ca:32,0</i>	-Körözött (L) -Mórai paraszt kenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,4, E:149,0, ZS:4,9, T:3,1, F:7,3, CH:18,7, C:1,4, Ca:350,7</i>	-Szezámagos trappista sajtkrém (L, S) -Félbarna kenyér (G) -Alma <i>S:1,7, E:397,0, ZS:15,6, T:5,5, F:14,1, CH:48,9, C:1,4, Ca:7,2</i>	-Margarin (L) -Zala felvágott (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,7, E:150,0, ZS:13,0, T:4,1, F:4,1, CH:4,2, C:0,8, Ca:5,9</i>
<b>Összesen</b>	<i>S:8,3, E:1 707,0, ZS:51,4, T:28,9, F:67,2, CH:240,4, C:47,9, Ca:163,1</i>	<i>S:8,2, E:1 386,0, ZS:46,2, T:12,5, F:40,6, CH:197,8, C:53,5, Ca:79,3</i>	<i>S:5,6, E:929,0, ZS:28,1, T:7,4, F:38,4, CH:122,5, C:23,4, Ca:509,7</i>	<i>S:7,1, E:1 563,0, ZS:55,6, T:13,6, F:53,7, CH:197,5, C:26,9, Ca:139,5</i>	<i>S:8,9, E:1 234,0, ZS:38,8, T:9,7, F:44,6, CH:175,4, C:15,3, Ca:208,1</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

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