

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2025.01.06.  | Kedd<br>2025.01.07.  | Szerda<br>2025.01.08.   | Csütörtök<br>2025.01.09.  | Péntek<br>2025.01.10.  |
|--------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Tízórai</b>     | -Erdei gyümölcsös tea<br>-Sajtos párizsi<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br>S:0,9, E:211,0, ZS:7,7, T:1,0, F:6,8,<br>CH:26,1, C:7,1, Ca:141,8 | -Epres tea<br>-Rántotta (T)<br><br>S:0,0, E:76,0, ZS:3,2, T:0,0, F:3,7,<br>CH:7,3, C:6,7, Ca:0,9   | -Kakaó (L)<br>-Fonott kalács (G, L, T)<br><br>S:0,5, E:312,0, ZS:7,8, T:2,2, F:11,7,<br>CH:47,4, C:13,4, Ca:15,0  | -Citromos tea<br>-Tejbedara (G, L)<br><br>S:0,0, E:585,0, ZS:6,2, T:0,2, F:20,9,<br>CH:108,2, C:31,8, Ca:0,2  | -Birsalma-eper tea<br>-Főtt virsli<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br>S:0,9, E:2 891,0, ZS:246,8, T:0,3,<br>F:115,6, CH:28,8, C:8,2, Ca:80,5 |
| <b>Ebéd</b>        | -Lencsegulyás (G, T)<br>-Mákos metélt (G, T, L)<br>-Alma<br><br>S:1,2, E:877,0, ZS:30,4, T:2,6, F:35,8,<br>CH:110,7, C:17,1, Ca:101,8   | -Daragaluska leves (G, T, Z)<br>-Zöldborsófőzelék (G, L)<br>-Fasírt golyó (T)<br><br>S:0,8, E:485,0, ZS:19,3, T:0,2, F:24,6,<br>CH:50,3, C:8,5, Ca:0,9 | -Gyümölcsleves (L)<br>-Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)<br>-Zöldséges Kuskusz (G)<br><br>S:2,6, E:878,0, ZS:35,2, T:5,2, F:19,6,<br>CH:86,1, C:16,7, Ca:1,0 | -Karalábéleves (G, T)<br>-Bolognai spagetti (G, T, L)<br><br>S:1,0, E:1 439,0, ZS:27,1, T:2,6, F:63,4,<br>CH:225,8, C:94,7, Ca:119,6  | -Brokkolikrém leves (L, G)<br>-Kukoricás csirkeragu (G, L, T, O, M, S)<br>-Párolt rizs<br><br>S:1,4, E:781,0, ZS:25,5, T:3,7, F:32,6,<br>CH:95,3, C:6,5, Ca:12,1   |
| <b>Uzsonna</b>     | -Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br>-Zöldpaprika<br><br>S:0,9, E:161,0, ZS:4,3, T:1,0, F:5,2,<br>CH:23,4, C:2,4, Ca:81,9                              | -Csemege szalámi (O)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Korpás zsemle (G)<br><br>S:1,3, E:320,0, ZS:7,9, T:0,9, F:12,9,<br>CH:47,1, C:1,6, Ca:6,8           | -Natúr vajkrém<br>-Korpás rúd (G, F, O, S)<br><br>S:3,3, E:638,0, ZS:7,7, T:0,7, F:21,5,<br>CH:115,5, C:5,2, Ca:1,3   | -Csirkemell sonka<br>-Margarin(Ewa)-20% (L, M, T)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br>S:2,2, E:245,0, ZS:10,1, T:1,0, F:12,6,<br>CH:23,6, C:3,1, Ca:90,7 | -Nádudvari gyümölcs joghurt (L)<br><br>S:0,1, E:135,0, ZS:1,8, T:1,3, F:5,8,<br>CH:21,6, C:18,0, Ca:0,0  |
| <b>Összesen</b>    | S:3,0, E:1 249,0, ZS:42,5, T:4,7, F:47,9,<br>CH:160,2, C:26,6, Ca:325,5   | S:2,1, E:880,0, ZS:30,4, T:1,1, F:41,1,<br>CH:104,7, C:16,8, Ca:8,7  | S:6,3, E:1 828,0, ZS:50,7, T:8,1, F:52,7,<br>CH:248,9, C:35,2, Ca:17,2  | S:3,2, E:2 269,0, ZS:43,5, T:3,9, F:96,9,<br>CH:357,6, C:129,6, Ca:210,5  | S:2,4, E:3 807,0, ZS:274,1, T:5,3,<br>F:153,9, CH:145,8, C:32,7, Ca:92,7   |

## 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<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2025.01.13.  | Kedd<br>2025.01.14.   | Szerda<br>2025.01.15.  | Csütörtök<br>2025.01.16.  | Péntek<br>2025.01.17.   |
|--------------------|---|---|--|---|---|
| <b>Tízórai</b>     | -Szilvás tea<br>-Kópé felvágott (O)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br>S:1,5, E:212,0, ZS:7,1, T:2,2, F:8,3,<br>CH:26,7, C:7,1, Ca:82,0 | -Tej (L)<br>-Briós (G, L, T)<br><br>S:0,0, E:471,0, ZS:11,3, T:0,0, F:18,0,<br>CH:71,1, C:0,0, Ca:0,0                         | -Málna tea<br>-Pulykamell sonka<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Rozskenyér (G)<br><br>S:1,4, E:236,0, ZS:5,5, T:0,7, F:13,1,<br>CH:32,7, C:4,9, Ca:1,5 | -Vörösfonya tea<br>-Kenőmájás (O, M)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br>S:1,5, E:218,0, ZS:8,5, T:3,2, F:7,5,<br>CH:27,0, C:7,8, Ca:83,7          | -Meggyes tea<br>-Fahéjas zabkása (L, G)<br><br>S:0,0, E:203,0, ZS:5,5, T:2,3, F:7,3,<br>CH:33,6, C:17,4, Ca:150,3                           |
| <b>Ebéd</b>        | -Csontleves<br>-Szárzabab főzelék (L, G)<br>-Sertéspörkölt<br><br>S:1,3, E:369,0, ZS:17,7, T:3,0, F:19,7,<br>CH:29,4, C:2,4, Ca:8,7   | -Májgaluskaleves (T, G, Z)<br>-Káposztás tészta (G)<br><br>S:0,8, E:551,0, ZS:14,5, T:0,8, F:23,5,<br>CH:73,2, C:6,1, Ca:59,5 | -Erőleves (G, T)<br>-Paradicsomos húsgombóc (T, G)<br>-Főtt burgonya<br><br>S:0,7, E:964,0, ZS:14,9, T:0,2, F:40,7,<br>CH:157,0, C:56,6, Ca:42,0     | -Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D)<br>-Burgonyás tészta (G, Z, M)<br>-Cékla<br><br>S:1,5, E:593,0, ZS:14,1, T:2,5, F:23,0,<br>CH:84,8, C:13,8, Ca:50,3 | -Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K)<br>-Rakott karfiol (L, Z, M)<br><br>S:0,8, E:321,0, ZS:22,4, T:1,8, F:15,3,<br>CH:16,4, C:6,2, Ca:73,5 |
| <b>Uzsonna</b>     | -Soproni felvágott (G)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br><br>S:1,5, E:225,0, ZS:11,0, T:1,0, F:8,0,<br>CH:21,6, C:2,4, Ca:81,9             | -Magyaros vajkrém<br>-Korpás zsemle (G)<br><br>S:1,2, E:275,0, ZS:5,0, T:0,2, F:8,7,<br>CH:47,2, C:1,4, Ca:0,0                | -Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L)<br><br>S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1,<br>CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3  | -Sonkás pizza szelet (G, L, T, Z, O, M)<br><br>S:0,9, E:131,0, ZS:4,9, T:1,1, F:4,3,<br>CH:16,7, C:1,7, Ca:0,0  | -Kockasajt (L)<br>-Csavart kifli<br><br>S:1,6, E:323,0, ZS:5,0, T:2,3, F:1,7,<br>CH:57,8, C:2,4, Ca:500,0                                   |
| <b>Összesen</b>    | S:4,4, E:805,0, ZS:35,8, T:6,3, F:36,0,<br>CH:77,7, C:11,9, Ca:172,6  | S:2,0, E:1 297,0, ZS:30,8, T:1,0, F:50,2,<br>CH:191,4, C:7,5, Ca:59,5   | S:2,1, E:1 428,0, ZS:29,2, T:0,9, F:68,8,<br>CH:210,3, C:76,3, Ca:103,7  | S:3,9, E:941,0, ZS:27,5, T:6,8, F:34,8,<br>CH:128,4, C:23,3, Ca:134,1   | S:2,4, E:848,0, ZS:32,9, T:6,3, F:24,4,<br>CH:107,8, C:26,0, Ca:723,8   |

## Jó étvágyat!

## 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         |                |