

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.01.20.	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
<b>Tízórai</b>	-Erdei gyümölcsös tea -Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L)  S:3,1, E:359,0, ZS:30,1, T:11,7, F:17,2, CH:7,6, C:5,8, Ca:1,7	-Tej (L) -Kuglóf (G, L, T, K)  S:0,5, E:312,0, ZS:11,7, T:6,4, F:12,2, CH:38,5, C:16,0, Ca:300,0	-Málna-csipke Tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L)  S:1,3, E:146,0, ZS:10,9, T:0,7, F:4,4, CH:6,8, C:6,7, Ca:1,6	-Meggy-berkenye Tea -Tonhalkrém (H, L) -Korpás rúd (G)  S:1,4, E:353,0, ZS:8,2, T:1,8, F:14,4, CH:53,8, C:8,1, Ca:0,5	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  S:1,6, E:282,0, ZS:14,4, T:4,3, F:10,8, CH:25,1, C:5,5, Ca:94,0
<b>Ebéd</b>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)  S:1,2, E:441,0, ZS:21,7, T:0,1, F:23,3, CH:35,3, C:4,3, Ca:97,9	-Paradicsomleves (G, T) -Párizsi szelet (G, T, L) -Párolt rizs  S:1,3, E:1 606,0, ZS:38,0, T:0,8, F:70,9, CH:227,8, C:93,1, Ca:41,1	-Karatőleves (G, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) -Alma  S:1,5, E:720,0, ZS:22,4, T:2,1, F:27,9, CH:103,8, C:12,5, Ca:71,5	-Almaleves (L, G) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Főtt burgonya  S:1,7, E:463,0, ZS:13,5, T:2,0, F:20,9, CH:55,7, C:5,4, Ca:64,6	-Gombaleves (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Narancs  S:0,6, E:813,0, ZS:13,9, T:0,7, F:9,8, CH:74,8, C:22,8, Ca:10,4
<b>Uzsonna</b>	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L)  S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7	-Natúr sajtkrém (L) -Rozskenyér (G)  S:0,1, E:149,0, ZS:1,9, T:0,9, F:4,9, CH:27,4, C:0,7, Ca:50,0	-Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  S:0,9, E:297,0, ZS:19,1, T:1,0, F:7,0, CH:21,3, C:2,7, Ca:81,9	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)  S:0,1, E:213,0, ZS:7,4, T:0,7, F:8,6, CH:26,9, C:0,4, Ca:6,8	-Kenőmájas (O, M) -Korpás zsemle (G)  S:1,9, E:304,0, ZS:7,2, T:2,9, F:10,8, CH:47,2, C:1,4, Ca:3,0
<b>Összesen</b>	S:4,4, E:880,0, ZS:52,8, T:11,7, F:42,9, CH:57,3, C:10,9, Ca:197,3	S:1,9, E:2 066,0, ZS:51,6, T:8,0, F:87,9, CH:293,6, C:109,8, Ca:391,1	S:3,8, E:1 163,0, ZS:52,4, T:3,9, F:39,2, CH:131,9, C:21,9, Ca:155,1	S:3,2, E:1 029,0, ZS:29,1, T:4,5, F:43,9, CH:136,4, C:13,9, Ca:72,0	S:4,1, E:1 399,0, ZS:35,4, T:7,9, F:31,5, CH:147,2, C:29,8, Ca:107,5

## 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: csillagfürt  
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.01.27.	Kedd 2025.01.28.	Szerda 2025.01.29.	Csütörtök 2025.01.30.	Péntek 2025.01.31.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, L)  S:0,3, E:232,0, ZS:10,7, T:6,0, F:9,5, CH:24,1, C:11,8, Ca:305,2	-Epres tea -Natúr vajkrém -Korpás zsemle (G)  S:1,2, E:305,0, ZS:5,0, T:0,2, F:8,7, CH:54,3, C:1,4, Ca:2,2	-Birsalma-eper tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)  S:1,9, E:251,0, ZS:8,3, T:4,6, F:13,8, CH:29,3, C:10,3, Ca:140,7	-Tej (L) -Kakaócsiga (G, L, T)  S:0,4, E:618,0, ZS:30,7, T:4,3, F:14,9, CH:71,9, C:32,2, Ca:300,0	
<b>Ebéd</b>	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya  S:0,8, E:452,0, ZS:12,1, T:1,2, F:18,8, CH:61,5, C:6,7, Ca:115,1	-Burgonyakrémleves (Z, G) -Stefánia vagdalt (G, L, T, O, M, S, K) -Párolt rizs  S:3,3, E:694,0, ZS:16,1, T:0,8, F:26,3, CH:108,3, C:1,7, Ca:26,3	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Almás Fahéjas Gombóc (G)  S:0,3, E:196,0, ZS:9,6, T:0,7, F:6,3, CH:20,4, C:3,0, Ca:7,0	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs  S:1,4, E:909,0, ZS:28,8, T:2,0, F:60,3, CH:109,0, C:27,1, Ca:74,4	
<b>Uzsonna</b>	-Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)  S:0,9, E:223,0, ZS:10,1, T:1,0, F:9,3, CH:21,3, C:2,4, Ca:89,3	-Alma -Túró Rudi (L, F, O, D)  S:0,1, E:414,0, ZS:18,2, T:13,0, F:10,3, CH:54,2, C:37,0, Ca:91,6	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)  S:1,7, E:273,0, ZS:13,3, T:7,0, F:14,8, CH:21,5, C:2,6, Ca:321,9	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)  S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	
<b>Összesen</b>	S:2,0, E:907,0, ZS:32,9, T:8,1, F:37,7, CH:106,9, C:20,9, Ca:509,6	S:4,6, E:1 413,0, ZS:39,3, T:14,0, F:45,3, CH:216,9, C:40,1, Ca:120,0	S:3,9, E:720,0, ZS:31,2, T:12,3, F:34,8, CH:71,2, C:15,9, Ca:469,7	S:1,8, E:1 561,0, ZS:61,0, T:6,3, F:75,7, CH:185,1, C:60,4, Ca:374,4	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## 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	