

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.06.03.	Kedd 2024.06.04.	Szerda 2024.06.05.	Csütörtök 2024.06.06.	Péntek 2024.06.07.
Tízórai	-Gyümölcs tea Sága (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss S:0,3, E:228,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,8, CH:16,0, C:0,3, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss S:0,4, E:335,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,5, CH:38,3, C:0,9, Ca:5,4	-Rizs ital (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss S:0,7, E:326,0, ZS:19,7, T:8,5, F:4,1, CH:33,0, C:5,9, Ca:190,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Főtt baromfi virsli (p): (O) -Kígyóborka friss S:1,4, E:240,0, ZS:9,9, T:4,1, F:7,8, CH:29,1, C:0,7, Ca:5,4	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss S:0,6, E:336,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:38,7, C:0,9, Ca:4,2
Ebéd	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ S:0,9, E:404,0, ZS:11,6, T:0,2, F:22,1, CH:51,3, C:4,0, Ca:74,9	-Alma leves tej tojás mentes(P) (G) -Brassói aprópecsenye pulyka(P): (G, O, T, Z, M, S) - Fejes saláta (P) S:1,0, E:763,0, ZS:17,1, T:0,0, F:31,7, CH:118,6, C:1,7, Ca:130,5	-Zöldséges daragaluska leves tej tojás mentes (P) (G) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sült csirkecomb filé(P) (G, T, Z, O, M, S) -Fitness saláta (P)F S:0,3, E:691,0, ZS:31,4, T:0,2, F:24,8, CH:79,4, C:2,7, Ca:43,9	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Sóskamártás tejmentes (P) (G) S:0,4, E:1 020,0, ZS:42,5, T:0,2, F:55,5, CH:101,1, C:4,2, Ca:205,1	-Alföldi gulyásleves tojásmentes ,(P) (G, O) -Grízes tészta (P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:921,0, ZS:29,9, T:0,2, F:28,6, CH:133,0, C:1,9, Ca:6,6
Uzsonna	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0	-sósperec -Alma (P) S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:1,3, C:0,0, Ca:9,9	-pizzás csiga (P) S:0,3, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	-vizes kifli(P) (G) -Vegyes mini dzsem (P) S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,0	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) S:0,3, E:168,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,7, C:4,9, Ca:0,0
Összesen	S:1,8, E:833,0, ZS:42,3, T:9,9, F:27,5, CH:84,9, C:9,1, Ca:79,1	S:1,4, E:1 154,0, ZS:35,6, T:8,5, F:36,9, CH:158,1, C:2,6, Ca:145,8	S:1,3, E:1 117,0, ZS:57,6, T:9,4, F:30,6, CH:121,2, C:11,0, Ca:234,1	S:2,0, E:1 297,0, ZS:52,4, T:4,2, F:64,5, CH:137,9, C:5,0, Ca:210,5	S:1,8, E:1 425,0, ZS:62,5, T:10,1, F:36,3, CH:186,4, C:7,6, Ca:10,8

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, kén-dioxid	

Allergén jelmagyarázat:

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.06.10.	Kedd 2024.06.11.	Szerda 2024.06.12.	Csütörtök 2024.06.13.	Péntek 2024.06.14.
Tízórai	-Kakaós Rizstej (PZ) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -kakaós csiga KEM (P)	-Karamellás Rizstej (PZ) -Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -ízes levél (P):
	S:0,9, E:380,0, ZS:20,1, T:8,5, F:3,2, CH:47,1, C:8,6, Ca:302,7	S:0,6, E:268,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:34,5, C:4,9, Ca:0,0	S:0,3, E:237,0, ZS:7,1, T:2,6, F:1,6, CH:41,5, C:13,3, Ca:300,0	S:0,8, E:359,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,6, CH:39,2, C:1,0, Ca:4,2	S:0,0, E:469,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,1, CH:51,9, C:9,8, Ca:0,0
Ebéd	-Zöldséges daragaluska leves tej tojás mentes (P) (G) -Sárgaborsó főzelék (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Natúr pulyka szelet (p) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) -Almakompót (P)	-Meggyleves Diétás fűszer és tejmentes (P): -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Csemegeuborka (P)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Ananászos pulykamell szelet (tej tojás mentes)(P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P)
	S:0,8, E:840,0, ZS:28,4, T:0,3, F:40,3, CH:104,1, C:3,0, Ca:46,8	S:1,0, E:881,0, ZS:36,0, T:2,8, F:25,7, CH:114,0, C:0,6, Ca:108,7	S:0,1, E:593,0, ZS:31,4, T:0,1, F:19,9, CH:49,4, C:0,4, Ca:14,1	S:0,3, E:766,0, ZS:21,5, T:0,1, F:25,8, CH:113,2, C:20,0, Ca:86,7	S:0,2, E:622,0, ZS:33,7, T:0,0, F:11,6, CH:74,3, C:1,2, Ca:60,1
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss	-ízes levél (P): -Alma (P)	-sósperec -Alma (P)	-szezámagos kifli (p) (G, S) -Alma (P) -Vegyes mini dzsem (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -Alma (P)
	S:0,6, E:267,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,1, CH:21,4, C:0,9, Ca:5,4	S:0,0, E:458,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,8, CH:36,3, C:9,8, Ca:9,9	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:1,3, C:0,0, Ca:9,9	S:0,0, E:131,0, ZS:0,6, T:0,3, F:3,0, CH:16,0, C:0,5, Ca:9,9	S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:18,9, C:4,9, Ca:9,9
Összesen	S:2,3, E:1 487,0, ZS:68,0, T:17,3, F:47,7, CH:172,6, C:12,5, Ca:354,9	S:1,6, E:1 607,0, ZS:74,3, T:7,0, F:37,1, CH:184,7, C:15,2, Ca:118,6	S:0,5, E:885,0, ZS:38,5, T:2,6, F:22,2, CH:92,2, C:13,8, Ca:324,0	S:1,1, E:1 256,0, ZS:41,6, T:9,1, F:36,4, CH:168,4, C:21,4, Ca:100,8	S:0,8, E:1 348,0, ZS:72,0, T:4,2, F:23,0, CH:145,1, C:15,8, Ca:70,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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