

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.06.21.	Kedd 2021.06.22.	Szerda 2021.06.23.	Csütörtök 2021.06.24.	Péntek 2021.06.25.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Csokis kókuszos csiga (G, L, T, O, D, S, K)	-Tej, kakaós (sovány) (L, O) -Mákos búrkifli (G, T)	-Citromos tea -Tojáskrém (T, M, L) -kaliforniai paprika	-Gyümölcs tea -Margarin light -Csemege szalámi (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T) -Paradicsom	-Tej (L) -Áfonyás svájci kifli (G, T, O, D, S, K)
	S:0,4, E:296,0, ZS:13,9, T:5,2, F:9,7, CH:32,1, C:5,9, Ca:0,0	S:0,4, E:239,0, ZS:9,5, T:1,5, F:9,2, CH:27,7, C:6,7, Ca:228,0	S:0,2, E:128,0, ZS:7,4, T:0,9, F:6,0, CH:9,0, C:0,4, Ca:3,9	S:0,7, E:183,0, ZS:1,7, T:0,4, F:6,2, CH:35,4, C:0,6, Ca:6,3	S:0,4, E:297,0, ZS:11,1, T:4,2, F:9,5, CH:38,2, C:11,2, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Lencseleves (G, M, L) -Brokkolis-tonhalas tészta (H, L, G, T)	-Magyaros zellerleves (G) -Burgonyafőzelék (L, G) -Sült virsli	-Húsleves májjal dúsítva (Z) -Főtt hús -Meggymártás (L, G) -Pirított dara (G)	-Sajtkrémleves (L, G) -Chilis bab -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L, T)	-Daragaluska leves (G, T) -Rántott csirkemell (G, T) -Párolt rizs -Uborkasaláta
	S:2,1, E:640,0, ZS:20,9, T:2,1, F:32,9, CH:79,3, C:2,1, Ca:154,3	S:2,0, E:609,0, ZS:41,1, T:1,5, F:18,5, CH:37,5, C:1,9, Ca:40,8	S:4,2, E:602,0, ZS:15,8, T:1,9, F:30,6, CH:81,9, C:1,6, Ca:104,4	S:4,1, E:603,0, ZS:24,3, T:0,1, F:34,5, CH:48,9, C:4,1, Ca:217,4	S:2,0, E:488,0, ZS:13,3, T:0,0, F:28,7, CH:61,5, C:1,9, Ca:30,4
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrém zöldfűszeres (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika	-Sonkás szendvics (G, L, T)	-Györi keksz Belvita (G, L, T, F, O, K) -Joghurt, gyümölcsös (L)	-Chocapic gabonaszelet (G, L, F, D) -Alma	-Banán
	S:0,5, E:131,0, ZS:3,4, T:0,1, F:3,9, CH:20,3, C:1,8, Ca:9,8	S:0,8, E:249,0, ZS:9,7, T:1,0, F:11,2, CH:28,6, C:0,6, Ca:5,6	S:0,0, E:324,0, ZS:11,9, T:1,1, F:10,2, CH:43,5, C:22,6, Ca:0,6	S:0,1, E:131,0, ZS:1,1, T:0,4, F:2,8, CH:19,2, C:7,2, Ca:127,6	S:0,1, E:115,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,4, CH:26,6, C:0,0, Ca:121,0
<b>Összesen</b>	S:3,0, E:1 067,0, ZS:38,1, T:7,5, F:46,5, CH:131,7, C:9,8, Ca:164,1	S:3,2, E:1 097,0, ZS:60,3, T:4,0, F:39,0, CH:93,9, C:9,3, Ca:274,4	S:4,4, E:1 054,0, ZS:35,1, T:3,9, F:46,8, CH:134,4, C:24,6, Ca:108,8	S:5,0, E:917,0, ZS:27,1, T:1,0, F:43,6, CH:103,4, C:11,9, Ca:351,3	S:2,5, E:900,0, ZS:24,4, T:4,2, F:39,6, CH:126,4, C:13,1, Ca:151,4

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2021.06.28.	Kedd 2021.06.29.	Szerda 2021.06.30.	Csütörtök 2021.07.01.	Péntek 2021.07.02.
<b>Ebéd</b>	-Gulyásleves (Z, G, L, T, O, M) -Mákos metélt (G, T)	-Brokkolikrémleves (G, L) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Zelleres törtburgonya (Z)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, T, Z, L) -Aranygaluska (G, L, D, T)	-Magyaros karfiolleves (G, Z) -Sült kacsacomb -Párolt lilakáposzta -Steakburgonya	-Tejfölös karalábéleves (L, G) -Sertéspörkölt -Tésztaköret (G, T) -Káposztasaláta
	S:2,2, E:637,0, ZS:24,5, T:1,0, F:28,7, CH:72,7, C:3,1, Ca:220,8	S:1,6, E:392,0, ZS:7,5, T:0,1, F:19,3, CH:56,6, C:2,1, Ca:17,5	S:1,6, E:581,0, ZS:24,1, T:5,2, F:22,5, CH:68,1, C:2,6, Ca:81,9	S:3,3, E:784,0, ZS:42,6, T:3,1, F:30,6, CH:69,1, C:0,9, Ca:79,4	S:4,3, E:544,0, ZS:21,3, T:0,2, F:26,4, CH:60,9, C:0,4, Ca:51,0
<b>Összesen</b>	S:2,2, E:637,0, ZS:24,5, T:1,0, F:28,7, CH:72,7, C:3,1, Ca:220,8	S:1,6, E:392,0, ZS:7,5, T:0,1, F:19,3, CH:56,6, C:2,1, Ca:17,5	S:1,6, E:581,0, ZS:24,1, T:5,2, F:22,5, CH:68,1, C:2,6, Ca:81,9	S:3,3, E:784,0, ZS:42,6, T:3,1, F:30,6, CH:69,1, C:0,9, Ca:79,4	S:4,3, E:544,0, ZS:21,3, T:0,2, F:26,4, CH:60,9, C:0,4, Ca:51,0

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek