

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2020.03.09.	Kedd 2020.03.10.	Szerda 2020.03.11.	Csütörtök 2020.03.12.	Péntek 2020.03.13.
<b>Tízórai</b>	-Tejbedara (L, G)  S:0,6, E:317,0, ZS:6,3, T:3,4, F:10,5, CH:53,1, C:8,7, Ca:239,2	-tej 2,8% (L) -kakaós csiga (G, L, T)  S:0,3, E:366,0, ZS:17,9, T:3,6, F:9,6, CH:40,1, C:9,2, Ca:240,0	-nap mint nap joghurt -sajtos kifli (G, L)  S:0,1, E:474,0, ZS:9,2, T:0,9, F:14,3, CH:64,4, C:13,9, Ca:121,0	-citromos tea -sajtkrém (L) -magvas zsemle (G, L, T, S)  S:1,0, E:303,0, ZS:4,4, T:2,1, F:10,2, CH:54,7, C:0,4, Ca:60,1	-citromos tea -mini pizza (G, L, M)  S:1,6, E:173,0, ZS:4,6, T:0,0, F:5,0, CH:21,3, C:7,0, Ca:10,1
<b>Ebéd</b>	-tárkonyos csirkeraguleves (Z, L, G) -grízes tészta (G, T)  S:2,5, E:506,0, ZS:13,8, T:3,1, F:23,0, CH:70,6, C:4,9, Ca:42,2	-Tarhonyaleves (G, T) -sertés pörkölt -tejfölös bab főzelék (L, G)  S:2,7, E:483,0, ZS:18,5, T:3,3, F:29,3, CH:47,8, C:3,4, Ca:127,1	-burgonya leves zöldséges (G, Z) -Rakott karfiol (L, G, O)  S:2,4, E:458,0, ZS:21,4, T:4,2, F:21,3, CH:47,5, C:5,1, Ca:93,6	-daragaluska leves (T, G) -sült virsli -Zöldborsófőzelék (G, L)  S:2,3, E:467,0, ZS:27,1, T:3,6, F:16,2, CH:41,3, C:1,8, Ca:104,4	-gombóc leves (T, G) -Mézes -mustáros csirke (G, L, M) -szarvacska tészta köret (G, T) -alma idared  S:1,5, E:561,0, ZS:17,9, T:2,9, F:25,0, CH:77,6, C:0,6, Ca:50,6
<b>Uzsonna</b>	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -zöldséges felvágott, (O) -kaliforniai paprika  S:2,7, E:326,0, ZS:12,2, T:0,4, F:12,2, CH:40,7, C:0,0, Ca:10,4	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -gépsonka (G, O) -Paradicsom  S:1,1, E:263,0, ZS:3,8, T:0,4, F:15,5, CH:40,4, C:0,0, Ca:17,6	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -nutella (L, F, O)  S:1,1, E:241,0, ZS:3,9, T:1,5, F:6,5, CH:43,8, C:5,6, Ca:0,0	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -pick sertés párizsi -Paradicsom  S:1,1, E:310,0, ZS:10,4, T:0,4, F:11,8, CH:40,9, C:0,0, Ca:17,8	-szeletelt korpás kenyér (G, L, T) -coop natúr vajkrém (L) -kaliforniai paprika  S:1,4, E:302,0, ZS:11,4, T:1,1, F:7,1, CH:42,4, C:0,7, Ca:3,8
<b>Összesen</b>	S:5,7, E:1 149,0, ZS:32,3, T:6,8, F:45,6, CH:164,4, C:13,6, Ca:291,7	S:4,0, E:1 112,0, ZS:40,1, T:7,3, F:54,4, CH:128,3, C:12,6, Ca:384,7	S:3,5, E:1 173,0, ZS:34,5, T:6,5, F:42,1, CH:155,6, C:24,6, Ca:214,6	S:4,4, E:1 080,0, ZS:41,9, T:6,1, F:38,2, CH:136,9, C:2,2, Ca:182,3	S:4,5, E:1 035,0, ZS:33,9, T:4,0, F:37,1, CH:141,4, C:8,3, Ca:64,4

Jó étvágyat!

A változtatás jogát fenntartjuk.

## 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid