

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.02.05.	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
<b>Tízórai</b>	-Tej (2,8%) (L) -Kalács, foszlós (kakaós) (G, L, T) -Alma  S:0,2, E:271,0, ZS:7,3, T:2,6, F:9,3, CH:36,8, C:6,9, Ca:3,3	-Tej (2,8%) (L) -Gépsonka -Liga margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka  S:0,8, E:266,0, ZS:12,1, T:3,2, F:12,9, CH:24,9, C:7,0, Ca:5,4	-Tej (2,8%) (L) -Zabpehellyel szórt rúd (G, L) -Alma  S:0,5, E:210,0, ZS:5,2, T:2,7, F:8,6, CH:27,9, C:7,5, Ca:3,3	-Tej (2,8%) (L) -Zabszelet (G) -Körte  S:0,4, E:330,0, ZS:11,8, T:5,8, F:7,7, CH:45,4, C:21,5, Ca:0,0	-Tea -Trappista sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Zöldpaprika -Mandarin  S:0,7, E:182,0, ZS:3,6, T:0,7, F:5,5, CH:30,7, C:0,1, Ca:33,0
<b>Ebéd</b>	-Lebbencsleves (G, T) -Sajtos metélt (G, L)  S:2,7, E:495,0, ZS:17,1, T:0,8, F:20,2, CH:61,5, C:4,6, Ca:134,9	-Zöldséges rizsleves -Lecsós sertésszelet -Tarhonyaköret (G) -Mandarin  S:3,7, E:572,0, ZS:19,7, T:1,8, F:26,5, CH:62,4, C:4,7, Ca:36,8	-Babgulyás (G) -Fánk baracklekvárral (G, L, T)  S:2,1, E:1095,0, ZS:73,4, T:11,6, F:21,0, CH:65,5, C:3,1, Ca:27,7	-Karálébleves (G) -Töltött paprika (G, T) -Félbarna kenyér (G)  S:2,1, E:518,0, ZS:15,3, T:1,2, F:21,8, CH:69,1, C:5,2, Ca:16,0	-Sárgaborsóleves (G) -Bácskai rizses hús -Céklasaláta  S:3,3, E:548,0, ZS:16,2, T:1,4, F:23,5, CH:71,6, C:6,2, Ca:46,7
<b>Uzsonna</b>	-Májkrémes teljes kiőrlésű kenyér (O, G) -Paradicsom  S:0,9, E:136,0, ZS:4,5, T:0,1, F:6,7, CH:19,2, C:0,0, Ca:2,7	-Natúr joghurt (L) -Kifli tejes (G, L)  S:0,6, E:164,0, ZS:2,5, T:1,1, F:6,5, CH:27,7, C:4,0, Ca:0,0	-Natúr sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Paradicsom  S:0,8, E:137,0, ZS:3,3, T:2,0, F:5,5, CH:20,1, C:1,2, Ca:89,0	-Margarin, főtt tojás (T) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóuborka  S:0,7, E:153,0, ZS:5,2, T:0,7, F:7,0, CH:18,2, C:0,1, Ca:5,4	-Krém túró (L) -Kifli tejes (G, L)  S:0,6, E:281,0, ZS:3,7, T:1,7, F:9,6, CH:51,6, C:26,1, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,7, E:902,0, ZS:28,9, T:3,4, F:36,1, CH:117,5, C:11,5, Ca:140,9	S:5,1, E:1002,0, ZS:34,2, T:6,2, F:45,9, CH:115,0, C:15,7, Ca:42,2	S:3,4, E:1442,0, ZS:81,8, T:16,4, F:35,2, CH:113,6, C:11,8, Ca:119,9	S:3,3, E:1001,0, ZS:32,4, T:7,7, F:36,5, CH:132,7, C:26,7, Ca:21,4	S:4,7, E:1011,0, ZS:23,5, T:3,8, F:38,5, CH:153,9, C:32,4, Ca:79,7

Jó étvágyat!  
Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Hufnágelné Bán Irén Tóthné Szőke Erika Kovács Csilla Földi Erika  
intézményvezető ételmezésvezető szakácsnő szakácsnő

## 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: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek