

Óvoda	2025. 01. 27.	2025. 01. 28.	2025. 01. 29.	2025. 01. 30.	2025. 01. 31.
<b>Tízórai</b>	Tea Rozskenyér, teljes kiőrlésű (1) Körözött 1 (7)	Tea Rozskenyér, teljes kiőrlésű (1) Tojáskrém (3,10) Kígyóuborka	Tej, 1,5%-os (7) Rozskenyér, teljes kiőrlésű (1) Margarin, 25%-os Méz	Tej, 1,5%-os (7) Kalács (1,3,7)	Tea Rozskenyér, teljes kiőrlésű (1) Vasi sajtkrém (7) Jégcsapretek
	energia: 182 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g só: 0,4 g	energia: 168 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,2 g	energia: 283 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 0,1 g	energia: 302 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,3 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 0,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: csillagfürt; szója
<b>Ebéd</b>	Sertés apróhús 1. Tésztaköret 1. (1,3) Sertéshúsleves 1. (9)	Babgulyás, zöldséges 1. (1,9) Sárgarépafozélék 1. (1,7) ripp-ropp 1. (1,3)	Brokkolikrémleves 0. (1,7) Levesgyöngy (1,3,7) Rántott halfilé 1. (1,3,4) Rizi bizi 1. Csemege uborka (10)	Lebbencsleves 1. (1,3) Majorannás sertés apróhús 1. (1) Bulgur (1) Őszibarackbefőtt	Daragaluska leves 1. (1,3,9) Tejszínes, kukoricás csirkeragu 1. (11) Tésztaköret 1. (1,3)
	energia: 642 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,6 g só: 1,3 g	energia: 661 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,1 g só: 1,1 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g só: 1,1 g	energia: 521 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g só: 0,7 g	energia: 522 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,3 g só: 1,2 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; hal Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: csillagfürt	Allergének: zeller; glutén; tojás; szezámmag Feltételezhető: csillagfürt
<b>Uzsonna</b>	Rozskenyér, teljes kiőrlésű (1) Vasi sajtkrém (7) Túristaszalámi Kígyóuborka	Zsemle (1) Margarin, 25%-os Párizsi Jégcsapretek	Cukroskifli (1,7) Alma	Rozskenyér, teljes kiőrlésű (1) Sertésmájkrém Alma	Kifli (1,7) Natúr kockasajt (7)
	energia: 251 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,2 g só: 0,2 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,2 g	energia: 148 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,1 g só: 0,4 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; csillagfürt	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz; csillagfürt	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

1.glutén 2.rák 3.tojás 4.hal 5.földimogyoró 6.szója 7.tejtermék, laktóz 8.diófélék 9.zeller 10.mustár 11.szezám 12.kéndioxid, szulfid 13.csillagfürt 14.puhatestűek