

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
Tízórai	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Narancs	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Mandarin	-Kávés rizsital (G) -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Narancs	-Rizsital -Ausztria szalámi -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss
	E:251,0, ZS:5,3, T:0,0, F:7,6, CH:45,5, C:6,1	E:417,0, ZS:3,2, T:0,3, F:7,4, CH:83,2, C:32,7	E:371,0, ZS:6,7, T:1,9, F:9,5, CH:59,6, C:15,6	E:305,0, ZS:3,2, T:0,3, F:5,0, CH:57,2, C:13,4	E:443,0, ZS:9,4, T:2,9, F:11,8, CH:67,7, C:12,9
Ebéd	-Tavaszi zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Tésztaköret durum (G)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Grízes metélt tojásmentes (G)	-Almaleves tejmentes (G) -Rakott karfiol pulykahússal tej- tojásmentes	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér (G)	-Csirkeraguleves (Z, G) -Sonkás rakott metélt tej-, tojásmentes (G)
	E:587,0, ZS:11,7, T:0,0, F:22,6, CH:60,4, C:2,3	E:592,0, ZS:8,3, T:0,0, F:12,5, CH:111,8, C:21,5	E:352,0, ZS:10,3, T:0,2, F:14,3, CH:41,8, C:7,0	E:496,0, ZS:15,3, T:0,0, F:21,8, CH:58,6, C:5,7	E:641,0, ZS:25,5, T:0,3, F:27,7, CH:67,7, C:6,0
Uzsonna	-Főtt virsli allergénmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (G)	-Harcsapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Paprika
	E:280,0, ZS:11,8, T:4,6, F:10,9, CH:31,7, C:0,3	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0	E:178,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,1, CH:33,1, C:1,1	E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1	E:240,0, ZS:7,8, T:1,1, F:7,6, CH:31,3, C:0,3
Összesen	E:1 117,0, ZS:28,7, T:4,6, F:41,2, CH:137,6, C:8,7	E:1 191,0, ZS:15,4, T:0,7, F:21,8, CH:229,2, C:66,2	E:901,0, ZS:18,9, T:2,2, F:28,9, CH:134,4, C:23,7	E:1 117,0, ZS:21,1, T:0,7, F:31,0, CH:173,9, C:30,2	E:1 324,0, ZS:42,6, T:4,2, F:47,1, CH:166,7, C:19,2

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
Tízórai	-Gyümölcsstea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Kávés rizsital (G) -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Mandarin	-Mézesteá -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Uborka	-Kakaós rizsital -Tarja felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Narancs
	E:231,0, ZS:3,3, T:0,9, F:6,7, CH:42,1, C:6,9	E:385,0, ZS:7,1, T:1,9, F:9,2, CH:61,7, C:18,9	E:325,0, ZS:8,1, T:0,0, F:6,4, CH:57,1, C:8,6	E:386,0, ZS:6,1, T:1,7, F:11,8, CH:61,6, C:6,2	E:448,0, ZS:7,9, T:1,2, F:15,6, CH:79,2, C:19,0
Ebéd	-Zöldborsóleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt bulgur (G) -Vegyes vágott (M, K)	-Sárgarépa krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Vegyes vágott (M, K)	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Csirkemáj rizottó tejmentes -Körte	-Szilvaleves tejmentes (G) -Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Sárgaborsóleves tej-, tojásmentes (G) -Tejbedara tejmentes (G) -Mandarin
	E:580,0, ZS:23,9, T:6,4, F:22,2, CH:57,2, C:5,4	E:489,0, ZS:14,6, T:7,1, F:19,4, CH:52,1, C:4,6	E:538,0, ZS:16,5, T:0,3, F:23,2, CH:73,1, C:12,9	E:707,0, ZS:14,6, T:0,0, F:25,5, CH:106,2, C:15,1	E:551,0, ZS:10,6, T:0,6, F:13,2, CH:90,2, C:20,2
Uzsonna	-Tejbe zabpehely tejmentes (G)	-Sült alma -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajt helyettesítő -Rozskenyér (G) -Paprika	-Gyümölcsrizs tejmentes	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Paradicsom
	E:276,0, ZS:4,2, T:0,6, F:5,9, CH:42,8, C:10,5	E:103,0, ZS:0,7, T:0,1, F:1,8, CH:23,0, C:6,8	E:236,0, ZS:7,7, T:0,0, F:5,3, CH:35,8, C:0,2	E:326,0, ZS:2,0, T:0,5, F:4,9, CH:63,5, C:9,8	E:138,0, ZS:4,0, T:0,7, F:4,9, CH:18,8, C:0,2
Összesen	E:1 087,0, ZS:31,5, T:8,0, F:34,9, CH:142,1, C:22,9	E:977,0, ZS:22,4, T:9,0, F:30,4, CH:136,8, C:30,2	E:1 098,0, ZS:32,3, T:0,3, F:34,9, CH:166,0, C:21,7	E:1 420,0, ZS:22,7, T:2,2, F:42,2, CH:231,3, C:31,2	E:1 137,0, ZS:22,5, T:2,5, F:33,7, CH:188,1, C:39,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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, kéndioxid	