

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.
<b>Tízórai</b>	-Citromos tea -Főtt virsli allergénmentes -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss  S:1,9, E:325,0, ZS:10,6, T:4,2, F:12,2, CH:42,8, C:4,5, Ca:39,1	-Tehéntej 2,8% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) -Körte  S:1,0, E:361,0, ZS:6,0, T:4,9, F:11,0, CH:49,6, C:24,1, Ca:254,0	-Tejeskávé (L, G) -Csirkemell sonka -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin  S:1,2, E:347,0, ZS:5,0, T:2,2, F:15,0, CH:51,1, C:14,1, Ca:232,4	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely (G) -Narancs  S:0,0, E:231,0, ZS:4,5, T:0,0, F:9,3, CH:38,9, C:7,4, Ca:266,7	-Mézestea -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika, paradicsom, uborka -Banán  S:1,1, E:242,0, ZS:5,4, T:0,1, F:6,5, CH:41,4, C:10,9, Ca:53,2
<b>Ebéd</b>	-Daragaluska leves (Z, G, T) -Kapros harcsapaprikás (H, L, G) -Tésztaköret durum (G)  S:1,3, E:589,0, ZS:13,7, T:1,3, F:22,0, CH:54,0, C:1,3, Ca:19,3	-Burgonyaleves (G, Z) -Túrógombóc (L, G, T)  S:2,1, E:543,0, ZS:16,0, T:5,6, F:25,2, CH:67,5, C:4,9, Ca:99,8	-Almaleves (G) -Rakott karfiol sertéshússal (L)  S:1,1, E:493,0, ZS:17,1, T:8,6, F:15,1, CH:42,4, C:7,5, Ca:15,2	-Csontleves (Z, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Müzliszelet (G, O)  S:2,5, E:518,0, ZS:18,7, T:0,0, F:22,7, CH:58,5, C:6,7, Ca:78,6	-Csirkeraguleves (Z, G) -Sajtos metélt (G, L) -Alma, friss  S:1,8, E:516,0, ZS:16,5, T:1,6, F:24,5, CH:59,2, C:8,5, Ca:140,8
<b>Uzsonna</b>	-Sárgarépas sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)  S:0,9, E:174,0, ZS:7,7, T:0,1, F:6,1, CH:19,5, C:1,0, Ca:4,2	-Sajtos croissant (G, L, T)  S:0,0, E:106,0, ZS:2,5, T:3,0, F:2,2, CH:5,0, C:5,0, Ca:0,0	-Körözött (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma  S:1,7, E:170,0, ZS:3,1, T:2,7, F:8,9, CH:22,7, C:1,8, Ca:23,3	-Házi barackos joghurt (L) -Háztartási keksz (G)  S:0,1, E:170,0, ZS:4,1, T:0,3, F:4,4, CH:22,3, C:8,4, Ca:3,0	-Pizzás csavart rúd 1/2 (G, L, T, O, D, S)  S:0,8, E:220,0, ZS:12,0, T:5,0, F:3,8, CH:23,0, C:1,8, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:4,2, E:1 088,0, ZS:32,0, T:5,6, F:40,3, CH:116,3, C:6,8, Ca:62,6	S:3,2, E:1 010,0, ZS:24,5, T:13,5, F:38,4, CH:122,1, C:34,0, Ca:353,8	S:4,0, E:1 011,0, ZS:25,2, T:13,6, F:39,0, CH:116,3, C:23,4, Ca:270,9	S:2,7, E:919,0, ZS:27,2, T:0,4, F:36,4, CH:119,7, C:22,5, Ca:348,3	S:3,7, E:979,0, ZS:33,8, T:6,7, F:34,7, CH:123,6, C:21,1, Ca:194,0

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás 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  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs tea -Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Körte	-Tejeskávé (L, G) -Toast sonka, allergén mentes -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Mézesteá -Tejbe zabpehely (L, G) -Banán	-Tehéntej 1,5% (L) -Olasz felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Citromos tea -Lapka sajt (L) -Margarinos kenyér tkő (G, L) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Banán
	S:1,2, E:283,0, ZS:5,0, T:2,8, F:8,8, CH:47,5, C:10,8, Ca:2,2	S:1,3, E:325,0, ZS:3,7, T:1,7, F:17,0, CH:48,2, C:11,2, Ca:246,5	S:0,3, E:365,0, ZS:5,2, T:0,2, F:12,3, CH:66,1, C:16,1, Ca:336,8	S:1,2, E:299,0, ZS:6,9, T:1,7, F:14,5, CH:41,8, C:4,4, Ca:187,0	S:1,7, E:257,0, ZS:4,3, T:0,1, F:8,6, CH:52,4, C:10,5, Ca:86,0
<b>Ebéd</b>	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Párolt bulgur (G) -Vegyes vágott (M, K) -Túró rudi (L)	-Sárgarépa krémleves pirított tökmaggal (G) -Brassói aprópecsenye -Savanyú uborka (M, K)	-Tojásos leves (G, T) -Csirkemáj rizottó (L) -Káposztasaláta	-Szilvaleves (G) -Milánói makaróni (G, L)	-Sárgaborsóleves virslivel (G) -Tejbedara (L, G)
	S:2,0, E:630,0, ZS:25,9, T:8,0, F:23,7, CH:59,6, C:3,0, Ca:23,7	S:2,0, E:521,0, ZS:17,2, T:8,0, F:20,9, CH:53,0, C:6,2, Ca:34,0	S:2,2, E:485,0, ZS:15,0, T:0,1, F:25,0, CH:62,9, C:0,1, Ca:125,3	S:1,4, E:631,0, ZS:17,4, T:4,6, F:22,5, CH:74,6, C:1,2, Ca:92,4	S:1,9, E:532,0, ZS:18,6, T:3,6, F:20,8, CH:68,1, C:0,1, Ca:249,1
<b>Uzsonna</b>	-Vajkrémes rozskenyér (L, G) -Uborka	-Mogyorókrém (G, L, O, D) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Tojáskrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Pudingos keksz (L, G)	-Sajtos szál 50g (G, L, T, O, D, M, S)
	S:0,0, E:149,0, ZS:5,2, T:0,0, F:3,9, CH:20,7, C:0,4, Ca:12,6	S:0,5, E:228,0, ZS:8,7, T:1,8, F:3,7, CH:20,4, C:9,8, Ca:4,5	S:2,2, E:227,0, ZS:10,1, T:2,1, F:8,2, CH:20,8, C:1,3, Ca:11,0	S:0,1, E:208,0, ZS:3,4, T:0,3, F:7,1, CH:36,3, C:2,2, Ca:182,4	S:1,4, E:310,0, ZS:19,5, T:10,5, F:6,0, CH:27,0, C:2,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,2, E:1 063,0, ZS:36,2, T:10,8, F:36,4, CH:127,8, C:14,2, Ca:38,6	S:3,8, E:1 075,0, ZS:29,6, T:11,4, F:41,6, CH:121,6, C:27,2, Ca:285,0	S:4,8, E:1 077,0, ZS:30,3, T:2,5, F:45,5, CH:149,8, C:17,6, Ca:473,1	S:2,7, E:1 138,0, ZS:27,7, T:6,6, F:44,1, CH:152,7, C:7,9, Ca:461,8	S:5,0, E:1 099,0, ZS:42,4, T:14,2, F:35,4, CH:147,5, C:12,7, Ca:335,0

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, kén-dioxid	