

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
<b>Ebéd</b>	-Zellerkrémleves glutén-, tejmentes (Z) -Lecsós csirke -Párolt rizs	-Vegyes zöldségleves glutén-, tejmentes -Natúr sertés szelet GM -Burgonyafőzelék tejmentes (G)	-Paradicsomleves GM, tojásmentes -Rakott kelkáposzta GM, tej-tojásmentes	-Gyümölcsleves mir.GM, tejmentes -Fokhagymás flekken GM -Lencsefőzelék GM, TM (M)	-Tárkonyos raguleves /sertés/ GM, tejmentes (Z) -Tejberizs tejmentes, GM
	S:2,8, E:491,0, ZS:17,6, T:0,5, F:20,2, CH:58,6, C:2,2, Ca:31,2	S:3,9, E:429,0, ZS:16,2, T:0,0, F:18,6, CH:49,2, C:0,5, Ca:20,9	S:2,6, E:457,0, ZS:19,4, T:5,5, F:13,1, CH:38,4, C:1,7, Ca:13,1	S:2,6, E:456,0, ZS:14,9, T:0,0, F:26,9, CH:49,4, C:6,9, Ca:41,0	S:1,7, E:407,0, ZS:5,2, T:2,5, F:9,6, CH:66,6, C:9,5, Ca:11,6
<b>Összesen</b>	S:2,8, E:491,0, ZS:17,6, T:0,5, F:20,2, CH:58,6, C:2,2, Ca:31,2	S:3,9, E:429,0, ZS:16,2, T:0,0, F:18,6, CH:49,2, C:0,5, Ca:20,9	S:2,6, E:457,0, ZS:19,4, T:5,5, F:13,1, CH:38,4, C:1,7, Ca:13,1	S:2,6, E:456,0, ZS:14,9, T:0,0, F:26,9, CH:49,4, C:6,9, Ca:41,0	S:1,7, E:407,0, ZS:5,2, T:2,5, F:9,6, CH:66,6, C:9,5, Ca:11,6

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
<b>Ebéd</b>	-Meggyleves GM, tejmentes -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya	-Lebbencsleves GM, tojásmentes -Natúr sertés szelet GM -Zöldborsófőzelék GM, tejmentes	-Vegyes zöldségleves glutén-, tejmentes -Temesvári sertéstokány tejmentes (G) -Párolt rizs	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Gluténmentes kenyér	-Burgonyaleves glutén-, tejmentes (Z) -Káposztás tészta GM -Alma (Jonatán) 100 g
	S:2,2, E:553,0, ZS:8,8, T:0,0, F:18,4, CH:59,2, C:0,0, Ca:30,3	S:3,9, E:459,0, ZS:16,9, T:0,2, F:20,4, CH:53,4, C:5,2, Ca:36,4	S:2,8, E:654,0, ZS:25,2, T:7,6, F:21,0, CH:65,4, C:1,2, Ca:17,1	S:1,6, E:690,0, ZS:17,9, T:8,9, F:24,0, CH:73,9, C:23,3, Ca:4,5	S:2,1, E:397,0, ZS:7,6, T:0,0, F:7,2, CH:74,0, C:1,5, Ca:50,4
<b>Összesen</b>	S:2,2, E:553,0, ZS:8,8, T:0,0, F:18,4, CH:59,2, C:0,0, Ca:30,3	S:3,9, E:459,0, ZS:16,9, T:0,2, F:20,4, CH:53,4, C:5,2, Ca:36,4	S:2,8, E:654,0, ZS:25,2, T:7,6, F:21,0, CH:65,4, C:1,2, Ca:17,1	S:1,6, E:690,0, ZS:17,9, T:8,9, F:24,0, CH:73,9, C:23,3, Ca:4,5	S:2,1, E:397,0, ZS:7,6, T:0,0, F:7,2, CH:74,0, C:1,5, Ca:50,4

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	