

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos -Mandarin E:443,0, ZS:9,2, T:1,9, F:12,9, CH:68,3, C:16,1	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss E:229,0, ZS:4,2, T:0,0, F:5,7, CH:42,0, C:7,0	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Eper E:422,0, ZS:2,3, T:0,3, F:7,0, CH:84,8, C:22,8	-Vaníliás rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika E:328,0, ZS:3,6, T:0,6, F:10,5, CH:53,4, C:9,9	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Mandarin -Mandarin E:368,0, ZS:3,6, T:0,3, F:6,0, CH:71,3, C:27,5
Ebéd	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsós csirke -Párolt rizs E:619,0, ZS:20,3, T:5,3, F:29,8, CH:64,1, C:2,9	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G) E:447,0, ZS:16,8, T:0,1, F:19,5, CH:50,6, C:2,2	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott kelkáposzta tej-tojásmentes (G) E:460,0, ZS:19,4, T:5,5, F:13,9, CH:38,0, C:4,4	-Gyümölcsleves mir. (G) -Fokhagymás flekken diéta (G) -Lencsefőzelék tejmentes (G, M) E:598,0, ZS:16,0, T:0,1, F:29,4, CH:78,6, C:9,6	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska, házi tej-, tojásmentes (G, D) E:604,0, ZS:20,3, T:3,3, F:16,6, CH:75,5, C:10,4
Uzsonna	-Puding tejmentes -Abonett (2 db) E:293,0, ZS:2,9, T:0,5, F:3,9, CH:54,0, C:9,8	-Lekváros rozskenyér (G) E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka E:219,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,5, CH:34,8, C:4,3	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom E:259,0, ZS:11,5, T:4,6, F:9,1, CH:27,9, C:0,3	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S) E:226,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,3, CH:41,5, C:0,5
Összesen	E:1 355,0, ZS:32,4, T:7,7, F:46,6, CH:186,4, C:28,9	E:950,0, ZS:21,7, T:0,1, F:29,9, CH:153,3, C:39,7	E:1 100,0, ZS:25,9, T:6,4, F:28,4, CH:157,6, C:31,5	E:1 185,0, ZS:31,0, T:5,3, F:49,0, CH:159,9, C:19,8	E:1 198,0, ZS:26,3, T:3,8, F:29,9, CH:188,3, C:38,4

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Körte	-Rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Rizsital -Ausztria szalámi -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Eper	-Tejeskávé tejmentes (G) -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Narancs
	E:452,0, ZS:9,3, T:1,4, F:9,3, CH:70,5, C:17,0	E:446,0, ZS:9,9, T:0,3, F:8,2, CH:72,5, C:12,8	E:446,0, ZS:9,0, T:2,9, F:10,6, CH:69,5, C:6,3	E:369,0, ZS:5,7, T:1,3, F:8,7, CH:61,4, C:18,9	E:439,0, ZS:9,1, T:1,8, F:14,2, CH:75,6, C:18,9
Ebéd	-Meggyleves (G) -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya	-Csupgatos tészta leves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Temesvári sertéstokány tejmentes (G) -Párolt bulgur (G)	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Rozskenyér (G)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Káposztás tészta (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	E:554,0, ZS:8,9, T:0,0, F:18,8, CH:58,7, C:0,0	E:504,0, ZS:23,2, T:0,2, F:21,4, CH:48,6, C:5,6	E:667,0, ZS:29,0, T:7,6, F:23,4, CH:60,5, C:3,1	E:625,0, ZS:13,8, T:8,8, F:26,6, CH:67,5, C:23,4	E:467,0, ZS:8,3, T:0,0, F:12,3, CH:81,1, C:0,9
Uzsonna	-Májas (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-Tápióka puding tejmentes
	E:406,0, ZS:26,4, T:9,2, F:11,4, CH:28,7, C:0,7	E:249,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,6, CH:47,6, C:2,4	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0	E:226,0, ZS:7,6, T:0,0, F:4,8, CH:34,0, C:0,2	E:164,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:26,8, C:8,3
Összesen	E:1 412,0, ZS:44,5, T:10,6, F:39,5, CH:158,0, C:17,7	E:1 199,0, ZS:37,7, T:4,9, F:34,2, CH:168,7, C:20,7	E:1 295,0, ZS:41,9, T:10,9, F:36,0, CH:164,4, C:21,4	E:1 220,0, ZS:27,1, T:10,2, F:40,1, CH:162,9, C:42,6	E:1 070,0, ZS:19,3, T:2,2, F:28,1, CH:183,4, C:28,2

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: csillagfürt
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: szulfitek, kéndioxid	