

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>Tízórai</b>	-Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Retek, hónapos -Mandarin  S:1,7, E:338,0, ZS:10,3, T:1,8, F:16,9, CH:43,4, C:10,2, Ca:276,4	-Citromos tea -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika -Alma, friss  S:1,1, E:240,0, ZS:6,0, T:0,1, F:7,3, CH:39,0, C:7,0, Ca:6,6	-Tehéntej 1,5% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) -Eper  S:0,8, E:302,0, ZS:5,5, T:1,3, F:9,0, CH:53,1, C:3,7, Ca:225,3	-Vaníliás tej (L) -Olasz felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika -Mandarin  S:1,5, E:344,0, ZS:8,2, T:1,6, F:15,2, CH:52,1, C:10,3, Ca:253,3	-Citromos tea -Tejbe zabpehely (L, G) -Banán  S:0,3, E:347,0, ZS:5,2, T:0,2, F:12,2, CH:60,8, C:14,3, Ca:336,8
<b>Ebéd</b>	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Lecsős csirke -Párolt rizs  S:2,4, E:495,0, ZS:14,6, T:0,4, F:22,6, CH:64,0, C:2,9, Ca:29,8	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Tavaszi vagdalt (G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G)  S:2,3, E:426,0, ZS:10,3, T:1,6, F:18,9, CH:57,8, C:2,1, Ca:37,4	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott kelkáposzta (L, G)  S:1,3, E:542,0, ZS:19,2, T:7,0, F:16,1, CH:48,7, C:2,9, Ca:15,4	-Gyümölcsleves mir. (G) -Fokhagymás flekken (G, L, T, Z, O) -Lencsefőzelék (L, G, M)  S:1,8, E:604,0, ZS:16,0, T:1,5, F:29,8, CH:76,2, C:9,9, Ca:53,5	-Tárkonyos raguleves /sertés/ (G, T, L, Z) -Aranygaluska (G, L, T) -Alma, friss  S:0,7, E:573,0, ZS:25,5, T:5,9, F:21,6, CH:85,9, C:23,6, Ca:185,7
<b>Uzsonna</b>	-Házi erdei gyümölcsös joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli 1/2 (G)  S:0,4, E:172,0, ZS:3,7, T:0,3, F:6,1, CH:26,6, C:2,3, Ca:0,0	-Lekváros rozskenyér (G)  S:0,0, E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5, Ca:0,0	-Mákos pite omlós 50g (G, L, T, D)  S:0,2, E:242,0, ZS:10,0, T:3,1, F:4,0, CH:33,0, C:12,5, Ca:0,0	-Sült alma -Kifli, vajás (G, L)  S:0,3, E:95,0, ZS:1,0, T:1,0, F:1,7, CH:20,5, C:8,4, Ca:6,6	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S)  S:0,8, E:132,0, ZS:6,6, T:2,8, F:3,2, CH:14,8, C:0,7, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:4,5, E:1 005,0, ZS:28,6, T:2,4, F:45,6, CH:134,0, C:15,4, Ca:306,2	S:3,4, E:939,0, ZS:16,9, T:1,7, F:30,9, CH:157,6, C:39,5, Ca:44,0	S:2,3, E:1 086,0, ZS:34,7, T:11,4, F:29,0, CH:134,9, C:19,1, Ca:240,7	S:3,6, E:1 043,0, ZS:25,1, T:4,1, F:46,6, CH:148,8, C:28,6, Ca:313,4	S:1,8, E:1 051,0, ZS:37,2, T:8,9, F:37,0, CH:161,4, C:38,6, Ca:522,4

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	

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>Tízórai</b>	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely (G) -Mandarin	-Tehéntej 1,5% (L) -Medve sajt (L) -Korpás kifli (G, L) -Retek, hónapos -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Ausztria szalámi -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Fejes saláta -Eper	-Tejeskávé (L, G) -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós tej (L) -Vajkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma -Narancs
	S:0,0, E:228,0, ZS:3,8, T:0,0, F:9,3, CH:38,6, C:8,3, Ca:244,9	S:2,2, E:353,0, ZS:8,2, T:2,4, F:14,9, CH:53,9, C:7,2, Ca:271,3	S:2,8, E:347,0, ZS:8,1, T:3,2, F:10,1, CH:53,6, C:0,1, Ca:45,6	S:1,6, E:332,0, ZS:7,2, T:1,7, F:12,9, CH:53,0, C:15,3, Ca:231,1	S:1,1, E:343,0, ZS:12,2, T:0,2, F:12,1, CH:46,2, C:6,5, Ca:266,7
<b>Ebéd</b>	-Meggyleves (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya	-Csupgátott tészta leves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (L, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O)	-Vegyes zöldségleves (G, L, Z) -Temesvári sertéstokány (L, G) -Párolt bulgur (G) -Savanyú uborka	-Limonádé -Chilis bab -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, Z) -Káposztás tészta (G) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
	S:1,7, E:752,0, ZS:8,5, T:0,5, F:11,3, CH:60,6, C:1,0, Ca:24,0	S:3,0, E:501,0, ZS:24,5, T:0,0, F:24,9, CH:45,8, C:0,8, Ca:156,6	S:1,7, E:572,0, ZS:22,0, T:8,9, F:22,2, CH:51,0, C:5,6, Ca:17,8	S:1,8, E:591,0, ZS:13,7, T:8,9, F:25,8, CH:60,6, C:4,5, Ca:6,3	S:1,9, E:563,0, ZS:9,1, T:1,3, F:15,3, CH:96,2, C:1,0, Ca:54,8
<b>Uzsonna</b>	-Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Házi cseresznyés joghurt (L) -Korpás kifli 1/2 (G, L)	-Túrós bukta (G, L, T)	-Kenőmájas (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L)	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Háztartási keksz (G)
	S:0,9, E:129,0, ZS:4,2, T:0,1, F:4,6, CH:17,6, C:0,3, Ca:0,0	S:0,9, E:181,0, ZS:3,6, T:0,1, F:5,9, CH:30,3, C:0,3, Ca:16,4	S:0,6, E:125,0, ZS:4,5, T:0,0, F:3,7, CH:21,4, C:4,2, Ca:0,0	S:1,1, E:174,0, ZS:5,9, T:0,1, F:7,2, CH:21,7, C:0,4, Ca:0,0	S:0,1, E:182,0, ZS:4,6, T:3,5, F:9,6, CH:22,1, C:4,5, Ca:47,8
<b>Összesen</b>	S:2,6, E:1 108,0, ZS:16,5, T:0,5, F:25,3, CH:116,8, C:9,6, Ca:268,9	S:6,2, E:1 035,0, ZS:36,3, T:2,5, F:45,7, CH:130,0, C:8,3, Ca:444,3	S:5,0, E:1 044,0, ZS:34,6, T:12,1, F:36,0, CH:126,0, C:9,9, Ca:63,4	S:4,5, E:1 097,0, ZS:26,9, T:10,7, F:45,9, CH:135,3, C:20,2, Ca:237,4	S:3,1, E:1 087,0, ZS:25,9, T:5,0, F:37,0, CH:164,5, C:12,0, Ca:369,4

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: 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: szulfitok, kéndioxid	