

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
Tízórai	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte	-Rizsital -Olasz felvágott -Rozskenyér (G) -Retek, hónapos -Eper	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Banán	-Gyümölcs tea -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -sárgarépakarika -Alma, friss	-Limonádé -Májkrem all. mentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom
	E:326,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,9, CH:62,9, C:18,4	E:415,0, ZS:5,8, T:1,7, F:10,5, CH:70,2, C:6,2	E:520,0, ZS:11,2, T:0,3, F:12,2, CH:90,9, C:27,2	E:214,0, ZS:1,5, T:0,2, F:6,5, CH:43,5, C:7,6	E:298,0, ZS:7,7, T:2,7, F:6,8, CH:47,1, C:0,4
Ebéd	-Karalábé leves (Z) -Tavaszi rakott harcsa tejmentes (H, G)	-Tavaszi zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Kaprok tökfőzelék tejmentes (G)	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Debreceni tokány -Párolt bulgur (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Sült csirkecomb diéta -Tört burgonya -Káposztasaláta	-Szárzabableves (Z, G) -Mákos kevert sütemény tej-, tojásmentes (G) -Alma, friss
	E:541,0, ZS:11,0, T:0,6, F:22,4, CH:50,2, C:4,5	E:351,0, ZS:18,0, T:0,0, F:17,4, CH:27,6, C:2,4	E:513,0, ZS:21,9, T:5,2, F:19,3, CH:49,5, C:4,6	E:487,0, ZS:14,8, T:0,0, F:20,1, CH:61,0, C:3,5	E:566,0, ZS:14,4, T:1,6, F:16,6, CH:87,9, C:10,9
Uzsonna	-Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Méz 20 g -Margarin tejmentes -Rozskenyér (G)	-Sült alma -Abonett (2 db)	-Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	E:271,0, ZS:7,7, T:1,1, F:8,4, CH:38,4, C:0,3	E:193,0, ZS:0,7, T:0,0, F:4,1, CH:43,4, C:16,8	E:103,0, ZS:0,7, T:0,1, F:1,8, CH:23,0, C:6,8	E:168,0, ZS:2,9, T:0,9, F:6,2, CH:27,2, C:0,3	E:226,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,3, CH:41,5, C:0,5
Összesen	E:1 139,0, ZS:20,6, T:2,0, F:35,7, CH:151,6, C:23,3	E:959,0, ZS:24,5, T:1,8, F:31,9, CH:141,2, C:25,5	E:1 135,0, ZS:33,8, T:5,6, F:33,3, CH:163,4, C:38,6	E:870,0, ZS:19,2, T:1,1, F:32,8, CH:131,8, C:11,3	E:1 089,0, ZS:24,5, T:4,5, F:30,7, CH:176,5, C:11,7

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, kén-dioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.27.	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
Tízórai	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Alma, friss	-Kávés rizsital (G) -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -sárgarépakarika -Alma, friss	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Gyümölcssaláta	-Rizsital -Harcapástétomos kenyér (H, G) -Zöldhagyma -Körte
	E:402,0, ZS:2,7, T:0,3, F:7,0, CH:80,1, C:29,4	E:443,0, ZS:8,9, T:2,1, F:12,8, CH:67,7, C:19,7	E:482,0, ZS:11,6, T:0,3, F:11,7, CH:82,3, C:20,5	E:252,0, ZS:1,5, T:0,2, F:8,3, CH:47,6, C:10,4	E:496,0, ZS:9,5, T:1,4, F:10,7, CH:79,6, C:17,1
Ebéd	-Szilvaleves tejmentes (G) -Hentestokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs	-Zsemlés galuskaleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G)	-Zellerkrémleves tej- tojásmentes (G, Z) -Magyaros burgonyás tarhonya húsmentes (G) -Fejes saláta	-Lebbencsleves tojásmentes (G) -Fokhagymás flekken diéta (G) -Brazil főzelék tejmentes (G)	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma, friss
	E:650,0, ZS:20,1, T:6,5, F:17,9, CH:82,6, C:14,2	E:336,0, ZS:15,1, T:0,2, F:18,0, CH:26,7, C:7,7	E:376,0, ZS:9,9, T:0,0, F:8,8, CH:60,0, C:0,1	E:465,0, ZS:16,1, T:0,2, F:25,5, CH:54,5, C:5,0	E:781,0, ZS:26,5, T:10,8, F:30,3, CH:70,3, C:8,9
Uzsonna	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (G)	-Sült sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-Szárnyas májkrém (M) -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom	-Lekvár 25 g -Margarinos rozskenyér (G)	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)
	E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1	E:160,0, ZS:1,3, T:0,3, F:8,2, CH:28,2, C:0,3	E:174,0, ZS:1,7, T:0,1, F:9,1, CH:28,4, C:0,3	E:198,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,1, CH:42,8, C:16,0	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0
Összesen	E:1 368,0, ZS:25,4, T:7,2, F:29,1, CH:220,8, C:54,7	E:939,0, ZS:25,2, T:2,5, F:38,9, CH:122,5, C:27,7	E:1 032,0, ZS:23,2, T:0,4, F:29,6, CH:170,8, C:20,9	E:915,0, ZS:18,2, T:0,4, F:37,9, CH:144,8, C:31,3	E:1 458,0, ZS:39,8, T:12,6, F:42,9, CH:184,2, C:38,0

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
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: csillagfürt
P: puhatestűek