

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.20.	Kedd 2024.05.21.	Szerda 2024.05.22.	Csütörtök 2024.05.23.	Péntek 2024.05.24.
<b>Ebéd</b>	-Karalábé leves GM (Z) -Tavaszi rakott harcsa tejmentes, GM (H)	-Tavaszi zöldségleves glutén-, tejmentes -Natúr sertés szelet GM -Kapros tökfőzelék GM, tejmentes	-Csontleves GM, tojásmentes (Z) -Debreceni tokány -Főtt rizs	-Paradicsomleves GM, tojásmentes -Sült csirkecomb GM -Tört burgonya -Káposztasaláta	-Szárzabableves GM, tejmentes (Z) -Meggyespite GM, tejmentes -Alma, friss
	S:2,2, E:531,0, ZS:10,9, T:0,6, F:22,1, CH:48,2, C:4,5, Ca:11,4	S:3,9, E:367,0, ZS:18,5, T:0,1, F:15,3, CH:32,1, C:1,2, Ca:35,9	S:2,6, E:468,0, ZS:16,0, T:5,2, F:16,4, CH:51,3, C:1,1, Ca:20,2	S:3,9, E:486,0, ZS:14,7, T:0,0, F:19,4, CH:61,5, C:1,0, Ca:44,9	S:1,4, E:468,0, ZS:9,1, T:0,3, F:9,5, CH:83,4, C:8,2, Ca:72,5
<b>Összesen</b>	S:2,2, E:531,0, ZS:10,9, T:0,6, F:22,1, CH:48,2, C:4,5, Ca:11,4	S:3,9, E:367,0, ZS:18,5, T:0,1, F:15,3, CH:32,1, C:1,2, Ca:35,9	S:2,6, E:468,0, ZS:16,0, T:5,2, F:16,4, CH:51,3, C:1,1, Ca:20,2	S:3,9, E:486,0, ZS:14,7, T:0,0, F:19,4, CH:61,5, C:1,0, Ca:44,9	S:1,4, E:468,0, ZS:9,1, T:0,3, F:9,5, CH:83,4, C:8,2, Ca:72,5

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.27.	Kedd 2024.05.28.	Szerda 2024.05.29.	Csütörtök 2024.05.30.	Péntek 2024.05.31.
<b>Ebéd</b>	-Szilvaleves GM, TM -Hentestokány sertéshúsból GM, TM -Párolt rizs	-Pulykaraguleves glutén-, tej-, tojásmentes (Z) -Natúr sertés szelet GM -Parajfőzelék tejmentes, GM	-Zellerkrémleves glutén-, tejmentes (Z) -Magyaros burgonyás tarhonya GM -Fejes saláta	-Lebbencsleves GM, tojásmentes -Fokhagymás flekken GM -Brazil főzelék glutén-, tejmentes	-Gríznokedli leves GM, tojásmentes (Z) -Bolognai spagetti GM, tejmentes -Alma, friss
	S:2,4, E:654,0, ZS:20,0, T:6,5, F:17,5, CH:84,1, C:14,2, Ca:9,0	S:3,9, E:432,0, ZS:21,9, T:0,2, F:24,8, CH:28,2, C:4,4, Ca:116,2	S:4,3, E:521,0, ZS:21,6, T:0,1, F:14,6, CH:64,0, C:0,9, Ca:49,3	S:3,5, E:421,0, ZS:14,8, T:0,0, F:23,3, CH:50,1, C:0,4, Ca:37,5	S:3,7, E:611,0, ZS:18,9, T:5,9, F:16,0, CH:74,1, C:9,1, Ca:22,0
<b>Összesen</b>	S:2,4, E:654,0, ZS:20,0, T:6,5, F:17,5, CH:84,1, C:14,2, Ca:9,0	S:3,9, E:432,0, ZS:21,9, T:0,2, F:24,8, CH:28,2, C:4,4, Ca:116,2	S:4,3, E:521,0, ZS:21,6, T:0,1, F:14,6, CH:64,0, C:0,9, Ca:49,3	S:3,5, E:421,0, ZS:14,8, T:0,0, F:23,3, CH:50,1, C:0,4, Ca:37,5	S:3,7, E:611,0, ZS:18,9, T:5,9, F:16,0, CH:74,1, C:9,1, Ca:22,0

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