

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.09.16.	Kedd 2024.09.17.	Szerda 2024.09.18.	Csütörtök 2024.09.19.	Péntek 2024.09.20.
<b>Ebéd</b>	-Zöldségleves GM, tojásmentes -Natúr sertés szelet GM -Lencsefőzelék GM (M)	-Gríznokedli leves GM, tojásmentes (Z) -Sült csirkemell diéta -Tört burgonya	-Meggyleves GM, tejszínes -Sajtos sonkás rakott metélt tejszínes, GM	-Zöldborsóleves GM, tojásmentes (Z) -Kapros harcsapaprikás GM, tejszínes (H) -Párolt köles	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Gluténmentes kenyér
	S:3,9, E:516,0, ZS:21,2, T:0,0, F:28,2, CH:50,9, C:1,0, Ca:56,0	S:3,5, E:370,0, ZS:7,9, T:0,0, F:21,5, CH:50,6, C:0,7, Ca:29,3	S:2,2, E:533,0, ZS:15,4, T:0,1, F:13,1, CH:82,8, C:2,5, Ca:17,6	S:3,4, E:623,0, ZS:20,6, T:0,7, F:20,1, CH:54,7, C:1,8, Ca:22,0	S:1,6, E:690,0, ZS:17,9, T:8,9, F:24,0, CH:73,9, C:23,3, Ca:4,5
<b>Összesen</b>	S:3,9, E:516,0, ZS:21,2, T:0,0, F:28,2, CH:50,9, C:1,0, Ca:56,0	S:3,5, E:370,0, ZS:7,9, T:0,0, F:21,5, CH:50,6, C:0,7, Ca:29,3	S:2,2, E:533,0, ZS:15,4, T:0,1, F:13,1, CH:82,8, C:2,5, Ca:17,6	S:3,4, E:623,0, ZS:20,6, T:0,7, F:20,1, CH:54,7, C:1,8, Ca:22,0	S:1,6, E:690,0, ZS:17,9, T:8,9, F:24,0, CH:73,9, C:23,3, Ca:4,5

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

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.09.23.	Kedd 2024.09.24.	Szerda 2024.09.25.	Csütörtök 2024.09.26.	Péntek 2024.09.27.
<b>Ebéd</b>	-Tavaszi zöldségleves glutén-, tejmentes -Natúr sertés szelet GM -Kapros tökfőzelék GM, tejmentes -Alma, friss	-Csontleves GM, tojásmentes (Z) -Csirkepaprikás tejmentes -Tésztaköret GM -Savanyú uborka (M, K)	-Almaleves mir. GM -Serpényős burgonya virslivel -Káposztasaláta	-Burgonyaleves glutén-, tejmentes (Z) -Lecsós csirke -Párolt rizs	-Gomba leves GM, tej-,tojásmentes -Sajtos sonkás rakott metélt tejmentes, GM
	S:3,9, E:402,0, ZS:19,0, T:0,1, F:15,7, CH:39,8, C:7,8, Ca:42,5	S:4,5, E:494,0, ZS:17,0, T:0,0, F:25,1, CH:58,1, C:3,7, Ca:17,8	S:3,8, E:621,0, ZS:22,9, T:5,7, F:13,7, CH:82,6, C:6,2, Ca:58,0	S:2,0, E:490,0, ZS:13,2, T:0,4, F:21,4, CH:67,4, C:2,3, Ca:26,9	S:3,1, E:569,0, ZS:21,3, T:0,2, F:15,9, CH:74,3, C:3,7, Ca:8,5
<b>Összesen</b>	S:3,9, E:402,0, ZS:19,0, T:0,1, F:15,7, CH:39,8, C:7,8, Ca:42,5	S:4,5, E:494,0, ZS:17,0, T:0,0, F:25,1, CH:58,1, C:3,7, Ca:17,8	S:3,8, E:621,0, ZS:22,9, T:5,7, F:13,7, CH:82,6, C:6,2, Ca:58,0	S:2,0, E:490,0, ZS:13,2, T:0,4, F:21,4, CH:67,4, C:2,3, Ca:26,9	S:3,1, E:569,0, ZS:21,3, T:0,2, F:15,9, CH:74,3, C:3,7, Ca:8,5

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

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek