

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
<b>Tízórai</b>	-Tehéntej 1,5% (L) -Gabonagolyó (G) -Alma, friss	-Tejeskávé (L, G) -Toast sonka, allergén mentes -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom -Szilva	-Gyümölcstea -Medve sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika -Banán	-Kakaós tej (L) -Ausztria szalámi -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Uborka -Alma, friss	-Tehéntej 1,5% (L) -Csirkemell sonka -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika -Körte
	S:0,0, E:210,0, ZS:4,1, T:0,3, F:8,8, CH:33,7, C:12,2, Ca:234,6	S:1,0, E:282,0, ZS:2,9, T:1,6, F:12,9, CH:41,1, C:4,5, Ca:217,6	S:1,4, E:267,0, ZS:4,3, T:2,4, F:8,0, CH:48,2, C:14,4, Ca:77,4	S:0,8, E:255,0, ZS:7,9, T:2,1, F:11,6, CH:31,5, C:4,5, Ca:188,0	S:0,7, E:208,0, ZS:3,2, T:0,1, F:10,1, CH:33,4, C:7,1, Ca:174,8
<b>Ebéd</b>	-Karfiol leves (Z, G, T) -Currys csirke (L) -Párolt rizs	-Sütőtök krémleves (G) -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves (Z, G, T) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Müzliszelet (G, O)	-Tojásos leves (G, T) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Burgonyapüré (L)	-Lencseleves virslivel (L, G, M) -Mákos kevert sütemény (L, G, T)
	S:2,0, E:506,0, ZS:18,3, T:1,3, F:19,6, CH:59,5, C:2,1, Ca:26,1	S:1,7, E:627,0, ZS:21,6, T:7,9, F:22,3, CH:68,4, C:4,8, Ca:53,4	S:2,5, E:509,0, ZS:22,5, T:0,1, F:20,3, CH:51,3, C:3,8, Ca:62,6	S:1,9, E:737,0, ZS:10,0, T:1,1, F:15,0, CH:48,3, C:1,2, Ca:76,6	S:1,5, E:604,0, ZS:23,0, T:5,1, F:22,4, CH:70,5, C:1,3, Ca:214,4
<b>Uzsonna</b>	-Banános túrókrém (L) -Háztartási keksz (G)	-Tojáskrém (T, M, L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Kifli, vajás (G, L)	-Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Sült tök -Mesefit keksz (G, L, T, F, O, D)
	S:0,2, E:215,0, ZS:3,8, T:3,4, F:7,4, CH:32,0, C:14,2, Ca:82,8	S:0,8, E:181,0, ZS:7,7, T:1,9, F:6,8, CH:16,1, C:0,9, Ca:15,5	S:0,3, E:131,0, ZS:3,1, T:1,0, F:5,6, CH:20,0, C:18,2, Ca:0,0	S:1,5, E:145,0, ZS:3,4, T:1,9, F:4,4, CH:19,4, C:1,2, Ca:11,7	S:0,1, E:278,0, ZS:6,3, T:2,4, F:5,2, CH:48,2, C:5,2, Ca:80,0
<b>Összesen</b>	S:2,2, E:931,0, ZS:26,2, T:5,0, F:35,8, CH:125,2, C:28,5, Ca:343,5	S:3,5, E:1 090,0, ZS:32,2, T:11,4, F:42,1, CH:125,6, C:10,2, Ca:286,5	S:4,3, E:908,0, ZS:29,9, T:3,4, F:33,8, CH:119,4, C:36,4, Ca:139,9	S:4,2, E:1 137,0, ZS:21,3, T:5,1, F:30,9, CH:99,2, C:6,9, Ca:276,3	S:2,3, E:1 090,0, ZS:32,5, T:7,6, F:37,7, CH:152,0, C:13,6, Ca:469,1

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 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
<b>Tízórai</b>	-Mézesstea -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Uborka -Alma, friss  S:1,1, E:221,0, ZS:4,8, T:0,1, F:6,5, CH:38,3, C:8,2, Ca:19,2	-Tehéntej 2,8% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) -Mandarin  S:1,0, E:354,0, ZS:6,7, T:4,8, F:11,4, CH:47,1, C:23,3, Ca:279,3	-Tehéntej 1,5% (L) -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma -Banán  S:1,6, E:320,0, ZS:7,0, T:0,1, F:13,6, CH:56,2, C:15,1, Ca:305,0	-Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paprika -Körte  S:1,5, E:403,0, ZS:10,8, T:2,2, F:19,1, CH:52,8, C:10,7, Ca:228,0	-Kakaós tej (L) -Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom -Kivi  S:1,2, E:391,0, ZS:8,7, T:2,9, F:16,6, CH:57,2, C:9,9, Ca:229,0
<b>Ebéd</b>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány (G, L, M) -Tésztaköret durum (G)  S:0,7, E:513,0, ZS:9,8, T:1,0, F:20,6, CH:76,0, C:9,6, Ca:3,7	-Burgonyaleves (G, Z) -Parajfőzelék (G, L) -Főtt tojás (T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)  S:2,0, E:421,0, ZS:13,1, T:0,0, F:18,6, CH:54,8, C:0,5, Ca:231,2	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol sertéshússal (L) -Alma, friss  S:1,4, E:573,0, ZS:24,9, T:8,6, F:21,1, CH:44,1, C:9,8, Ca:28,3	-Csontleves (Z, G) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék (G)  S:2,0, E:504,0, ZS:19,2, T:6,3, F:24,9, CH:42,1, C:3,0, Ca:42,5	-Szárzabableves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G)  S:2,0, E:590,0, ZS:13,6, T:0,9, F:18,3, CH:93,2, C:13,2, Ca:38,7
<b>Uzsonna</b>	-Sajtos szál 50g (G, L, T, O, D, M, S) -Körte  S:1,4, E:348,0, ZS:19,6, T:10,5, F:6,3, CH:35,8, C:9,2, Ca:0,0	-Körözöttes kenyér (L, G)  S:1,6, E:135,0, ZS:2,0, T:1,8, F:6,2, CH:19,8, C:1,2, Ca:12,7	-Házi meggyes joghurt (L) -Kifli, vajás (G, L)  S:0,3, E:143,0, ZS:4,1, T:1,0, F:5,0, CH:20,5, C:1,8, Ca:15,7	-Sárgarépás sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)  S:1,1, E:191,0, ZS:7,8, T:0,1, F:6,8, CH:22,8, C:1,0, Ca:4,2	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Túró rudi (L)  S:0,4, E:87,0, ZS:4,4, T:1,4, F:2,5, CH:9,2, C:0,3, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:3,2, E:1 082,0, ZS:34,2, T:11,7, F:33,3, CH:150,1, C:26,9, Ca:22,9	S:4,6, E:909,0, ZS:21,7, T:6,7, F:36,1, CH:121,7, C:25,0, Ca:523,2	S:3,3, E:1 036,0, ZS:36,0, T:9,7, F:39,8, CH:120,8, C:26,7, Ca:348,9	S:4,5, E:1 098,0, ZS:37,8, T:8,7, F:50,8, CH:117,8, C:14,8, Ca:274,7	S:3,6, E:1 068,0, ZS:26,7, T:5,3, F:37,3, CH:159,6, C:23,5, Ca:267,7

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