

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) -Kukoricapehely GM -Alma, friss	-Tehéntej 1,5% (L) -Toast sonka, allergén mentes -Gluténmentes kenyér -Paradicsom -Szilva	-Gyümölcs tea -Medve sajt (L) -Gluténmentes kenyér -Paprika -Banán	-Kakaós tej (L) -Ausztria szalámi -Gluténmentes kenyér -Uborka -Alma, friss	-Tehéntej 1,5% (L) -Csirkemell sonka -Gluténmentes kenyér -Paprika -Körte
	E:210,0, ZS:3,6, T:0,0, F:8,8, CH:32,9, C:8,0	E:371,0, ZS:7,9, T:0,1, F:13,3, CH:55,1, C:0,1	E:360,0, ZS:8,5, T:2,4, F:5,7, CH:61,1, C:14,1	E:449,0, ZS:14,9, T:2,8, F:12,8, CH:60,1, C:6,8	E:386,0, ZS:8,5, T:0,2, F:11,7, CH:60,6, C:10,8
<b>Ebéd</b>	-Karfiol leves GM, tej-tojásmentes (Z) -Currys csirke (L) -Párolt rizs	-Sütőtök krémleves GM, tejjmentes -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves GM (Z) -Natúr sertés szelet GM -Paradicsomos káposztafőzelék GM	-Tojásos leves GM (T) -Szezámós halfilé GM (S, H) -Burgonyapüré (L) -Vegyes vágott (M, K)	-Lencseleves virslivel GM, TM (M) -Mákos metélt GM
	E:503,0, ZS:18,2, T:1,2, F:18,7, CH:60,1, C:1,8	E:638,0, ZS:19,0, T:7,1, F:20,8, CH:77,6, C:7,3	E:413,0, ZS:20,9, T:0,0, F:17,7, CH:31,2, C:1,9	E:600,0, ZS:15,1, T:1,2, F:23,5, CH:47,5, C:1,2	E:687,0, ZS:26,8, T:4,2, F:19,2, CH:90,6, C:1,2
<b>Uzsonna</b>	-Banános túrókrém (L) -Gluténmentes keksz, tejjmentes diab. (O)	-Tojáskrém (T, M, L) -Gluténmentes kenyér -Uborka	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Gluténmentes keksz, tejjmentes diab. (O)	-Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Gluténmentes kenyér	-Sült tök
	E:292,0, ZS:9,9, T:4,9, F:7,8, CH:40,8, C:12,0	E:375,0, ZS:17,7, T:2,1, F:10,3, CH:35,1, C:1,1	E:226,0, ZS:9,5, T:1,8, F:6,0, CH:31,8, C:16,6	E:255,0, ZS:7,7, T:1,9, F:2,7, CH:35,7, C:1,1	E:240,0, ZS:1,8, T:0,0, F:4,5, CH:49,5, C:0,0
<b>Összesen</b>	E:1 005,0, ZS:31,6, T:6,1, F:35,4, CH:133,8, C:21,8	E:1 384,0, ZS:44,7, T:9,4, F:44,4, CH:167,8, C:8,5	E:999,0, ZS:38,9, T:4,2, F:29,4, CH:124,0, C:32,6	E:1 303,0, ZS:37,7, T:5,9, F:39,1, CH:143,2, C:9,1	E:1 313,0, ZS:37,1, T:4,5, F:35,4, CH:200,8, C:12,0

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 2024.10.07.	Kedd 2024.10.08.	Szerda 2024.10.09.	Csütörtök 2024.10.10.	Péntek 2024.10.11.
<b>Tízórai</b>	-Mézestea -Sajtkrém (L) -Gluténmentes kenyér -Uborka -Alma, friss  E:340,0, ZS:10,0, T:0,1, F:4,5, CH:55,5, C:8,5	-Tehéntej 2,8% (L) -Méz -Gluténmentes kenyér -Mandarin  E:387,0, ZS:7,7, T:3,5, F:9,1, CH:52,2, C:20,4	-Tehéntej 1,5% (L) -Lapka sajt (L) -Gluténmentes kenyér -Zöldhagyma -Banán  E:413,0, ZS:11,2, T:0,1, F:11,3, CH:69,2, C:14,9	-Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Gluténmentes kenyér -Paprika -Körte  E:448,0, ZS:14,0, T:1,8, F:14,6, CH:60,2, C:10,8	-Kakaós tej (L) -Medve sajt (L) -Gluténmentes kenyér -Paradicsom -Kivi  E:436,0, ZS:12,0, T:2,5, F:12,0, CH:64,6, C:10,0
<b>Ebéd</b>	-Gyümölcsleves mir.GM, tejmentes -Mustáros pulykatokány glutén-, tejmentes (M) -Tésztaköret GM  E:446,0, ZS:13,4, T:0,1, F:15,6, CH:61,5, C:8,0	-Magyaros burgonyaleves GM (Z) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék GM (L)  E:385,0, ZS:19,1, T:0,0, F:14,6, CH:36,4, C:0,5	-Májgombóclevés GM, tejmentes (T, Z) -Rakott karfiol pulykahússal GM (L) -Alma, friss  E:366,0, ZS:18,0, T:1,6, F:17,8, CH:27,3, C:8,5	-Csontleves GM, tojásmentes (Z) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék GM, tejmentes  E:516,0, ZS:19,2, T:6,3, F:24,7, CH:45,3, C:1,1	-Szárzabableves GM (Z) -Grízes metélt tojásmentes (G) -Grízes metélt GM  E:1 066,0, ZS:22,5, T:0,0, F:22,3, CH:187,3, C:22,8
<b>Uzsonna</b>	-Harcapástétom (H) -Gluténmentes kenyér -Uborka  E:292,0, ZS:11,7, T:1,2, F:4,5, CH:35,9, C:0,2	-Körözött (L) -Gluténmentes kenyér -Uborka  E:271,0, ZS:7,3, T:2,7, F:7,2, CH:36,6, C:1,6	-Házi meggyes joghurt (L) -Gluténmentes keksz, tejmentes diab. (O)  E:237,0, ZS:10,5, T:1,8, F:5,5, CH:32,3, C:0,2	-Sárgarépás sajtkrém (L) -Gluténmentes kenyér  E:284,0, ZS:12,0, T:0,1, F:4,4, CH:35,8, C:0,8	-Pogácsa GM (L, T)  E:358,0, ZS:7,2, T:2,0, F:9,6, CH:58,1, C:1,0
<b>Összesen</b>	E:1 078,0, ZS:35,1, T:1,4, F:24,6, CH:152,9, C:16,7	E:1 043,0, ZS:34,1, T:6,2, F:30,9, CH:125,2, C:22,5	E:1 017,0, ZS:39,7, T:3,5, F:34,5, CH:128,8, C:23,6	E:1 248,0, ZS:45,2, T:8,2, F:43,7, CH:141,2, C:12,7	E:1 860,0, ZS:41,7, T:4,5, F:44,0, CH:309,9, C:33,8

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