

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.09.30.	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
Tízórai	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Szőlő	-Karamellás tej laktózmentes -Toast sonka, allergén mentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Gyümölcs tea -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós tej laktózmentes -Ausztia szalámi -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Szilva
	S:0,3, E:268,0, ZS:1,7, T:2,0, F:8,6, CH:40,7, C:29,8, Ca:31,0	S:0,3, E:326,0, ZS:2,3, T:2,0, F:15,0, CH:46,2, C:16,2, Ca:7,2	S:0,2, E:251,0, ZS:2,1, T:2,5, F:6,4, CH:50,3, C:11,7, Ca:0,0	S:0,8, E:373,0, ZS:8,9, T:4,8, F:14,6, CH:43,1, C:16,3, Ca:19,2	S:0,6, E:296,0, ZS:2,3, T:2,2, F:13,6, CH:40,1, C:9,6, Ca:11,7
Ebéd	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Currys csirke tejmentes -Párolt rizs	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G)	-Tojásos leves (G, T) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya -Vegyes vágott (M, K)	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Mákos kevert sütemény tej-,tojásmentes (G)
	S:3,2, E:519,0, ZS:18,6, T:0,3, F:19,9, CH:63,9, C:5,6, Ca:34,1	S:1,7, E:639,0, ZS:19,1, T:7,1, F:21,2, CH:77,4, C:7,3, Ca:63,6	S:2,7, E:441,0, ZS:21,1, T:0,0, F:19,4, CH:35,9, C:5,2, Ca:62,6	S:2,8, E:969,0, ZS:16,6, T:0,6, F:16,9, CH:58,4, C:2,6, Ca:18,6	S:1,7, E:654,0, ZS:21,4, T:4,2, F:20,6, CH:88,5, C:4,5, Ca:117,9
Uzsonna	-Tápióka puding tejmentes	-Tojáskrém laktózmentes (T) -Rozskenyér (G) -Uborka	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Sült tök
	S:0,1, E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3, Ca:0,0	S:1,1, E:271,0, ZS:11,2, T:0,0, F:12,4, CH:28,5, C:0,4, Ca:34,6	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,7, E:178,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,1, CH:33,1, C:1,1, Ca:11,7	S:0,0, E:240,0, ZS:1,8, T:0,0, F:4,5, CH:49,5, C:0,0, Ca:120,0
Összesen	S:3,6, E:1 080,0, ZS:22,2, T:2,7, F:30,0, CH:161,7, C:43,8, Ca:65,1	S:3,1, E:1 236,0, ZS:32,6, T:9,2, F:48,6, CH:152,1, C:24,0, Ca:105,4	S:3,0, E:850,0, ZS:26,7, T:2,6, F:32,4, CH:111,3, C:36,7, Ca:62,6	S:4,2, E:1 520,0, ZS:27,4, T:5,5, F:36,7, CH:134,6, C:20,0, Ca:49,5	S:2,3, E:1 190,0, ZS:25,5, T:6,3, F:38,7, CH:178,1, C:14,1, Ca:249,6

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.
Tízórai	-Mézestea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Kakaós tej laktózmentes -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Csülök felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós tej laktózmentes -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Kivi
	S:0,4, E:251,0, ZS:3,4, T:0,9, F:7,3, CH:48,4, C:8,7, Ca:19,2	S:0,5, E:310,0, ZS:3,4, T:4,6, F:12,4, CH:43,0, C:16,9, Ca:19,2	S:0,3, E:283,0, ZS:5,2, T:2,0, F:11,7, CH:34,7, C:16,4, Ca:6,6	S:0,9, E:373,0, ZS:8,0, T:3,7, F:16,4, CH:43,2, C:20,3, Ca:0,0	S:0,4, E:331,0, ZS:3,6, T:4,6, F:12,5, CH:46,9, C:20,2, Ca:0,6
Ebéd	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány tejmentes (G, M) -Tésztaköret (G, T)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Sült csirkecomb diéta -Parajfőzelék laktózmentes (G)	-Májgombóclevés jó (T, Z, G) -Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel tejmentes (G) -Banán	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Sertéspörkölt -Sárgaborsó főzelék tejmentes (G)	-Szárzabbaleves (Z, G) -Grízes metélt tojásmentes (G) -Alma, friss
	S:1,7, E:591,0, ZS:15,2, T:0,1, F:22,7, CH:84,7, C:11,5, Ca:18,0	S:3,3, E:355,0, ZS:12,3, T:0,8, F:20,3, CH:33,6, C:4,0, Ca:118,7	S:2,1, E:516,0, ZS:20,6, T:0,3, F:22,7, CH:54,7, C:17,5, Ca:110,8	S:3,2, E:519,0, ZS:19,3, T:6,3, F:25,8, CH:44,6, C:4,4, Ca:43,8	S:2,0, E:716,0, ZS:17,4, T:0,9, F:18,7, CH:116,1, C:28,2, Ca:45,3
Uzsonna	-Kakaós kevert sütemény tej-tojásmentes (G)	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G)	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Sárgarépas sajtkrém laktózmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:0,1, E:607,0, ZS:2,6, T:0,5, F:11,7, CH:129,8, C:15,7, Ca:10,4	S:0,5, E:219,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,5, CH:34,8, C:4,3, Ca:12,8	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,0, E:136,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,2, CH:28,0, C:0,9, Ca:4,2	S:2,0, E:226,0, ZS:2,4, T:0,2, F:7,3, CH:41,5, C:0,5, Ca:6,5
Összesen	S:2,2, E:1 449,0, ZS:21,1, T:1,6, F:41,7, CH:262,9, C:36,0, Ca:47,6	S:4,3, E:883,0, ZS:19,9, T:6,0, F:40,2, CH:111,5, C:25,3, Ca:150,7	S:2,5, E:957,0, ZS:29,2, T:2,4, F:40,9, CH:114,5, C:53,6, Ca:117,4	S:4,1, E:1 028,0, ZS:27,8, T:10,0, F:46,4, CH:115,8, C:25,7, Ca:48,0	S:4,5, E:1 273,0, ZS:23,4, T:5,8, F:38,5, CH:204,4, C:48,9, Ca:52,4

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	