

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	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Szőlő	-Kávés rizsital (G) -Toast sonka, allergén mentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Alma, friss	-Gyümölcstea -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós rizsital -Ausztria szalámi -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Sült sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Szilva
	S:0,3, E:355,0, ZS:2,4, T:0,3, F:5,1, CH:69,7, C:26,4, Ca:31,0	S:0,2, E:350,0, ZS:3,3, T:0,4, F:10,7, CH:59,6, C:15,5, Ca:7,2	S:0,7, E:323,0, ZS:8,0, T:0,1, F:5,7, CH:56,2, C:11,0, Ca:0,0	S:0,8, E:477,0, ZS:11,3, T:3,0, F:15,1, CH:76,4, C:19,8, Ca:19,2	S:0,7, E:389,0, ZS:3,2, T:0,5, F:11,7, CH:68,6, C:6,3, Ca:11,7
Ebéd	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Currys pulyka tejmentes -Párolt rizs	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Brassói aprópecsenye -Alma, friss	-Zöldborsóleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Rozskenyér 1/2 (G)	-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (G) -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya -Vegyes vágott (M, K)	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Mákos kevert sütemény tej-, tojásmentes (G)
	S:3,2, E:503,0, ZS:16,9, T:0,3, F:19,5, CH:63,6, 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:506,0, ZS:21,3, T:0,0, F:21,4, CH:49,3, C:5,3, Ca:62,6	S:3,8, E:534,0, ZS:9,5, T:0,0, F:21,4, CH:49,7, C:1,1, Ca:13,9	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	-Lekváros rozskenyér (G)	-Hot-dog tejmentes (G) -Uborka	-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:0,0, E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5, Ca:0,0	S:1,0, E:108,0, ZS:5,8, T:2,3, F:4,4, CH:9,4, C:0,4, Ca:12,6	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:1 151,0, ZS:21,2, T:0,9, F:26,2, CH:190,4, C:40,4, Ca:65,1	S:1,9, E:1 262,0, ZS:23,0, T:7,5, F:36,7, CH:197,7, C:53,3, Ca:70,8	S:4,4, E:937,0, ZS:35,1, T:2,4, F:31,5, CH:114,9, C:16,7, Ca:75,2	S:5,2, E:1 189,0, ZS:22,7, T:3,1, F:41,6, CH:159,2, C:22,1, Ca:44,8	S:2,4, E:1 284,0, ZS:26,4, T:4,7, F:36,8, CH:206,6, C:10,8, 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: 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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

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	-Kávés rizsital (G) -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Alma, friss	-Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Alma, friss	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Körte	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -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:0,9, E:412,0, ZS:10,0, T:0,4, F:6,9, CH:65,1, C:15,5, Ca:19,2	S:0,3, E:370,0, ZS:5,9, T:0,3, F:8,2, CH:63,7, C:13,0, Ca:6,6	S:0,9, E:460,0, ZS:8,7, T:2,0, F:12,9, CH:72,2, C:16,9, Ca:0,0	S:1,0, E:506,0, ZS:11,8, T:0,3, F:12,3, CH:86,1, C:23,1, Ca:0,6
Ebéd	-Gyümölcsleves mir. (G) -Mustáros pulykatokány tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G)	-Tavaszi zöldségleves tej-, tojásmentes (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:1,4, E:614,0, ZS:13,1, T:0,1, F:22,9, CH:92,1, C:11,5, Ca:3,9	S:3,3, E:399,0, ZS:15,2, T:0,2, F:19,4, CH:40,4, C:4,1, Ca:119,3	S:2,7, E:420,0, ZS:16,1, T:0,3, F:17,9, CH:46,5, C:18,4, Ca:123,0	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)	-Tonhalkrém (paradicsomos) rozskenyér (H, G)	-Puding tejmentes -Abonett (2 db)	-Sárgarépas margarinkrém tejmentes -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:0,3, E:293,0, ZS:2,9, T:0,5, F:3,9, CH:54,0, C:9,8, Ca:0,0	S:0,0, E:138,0, ZS:0,6, 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:1,9, E:1 472,0, ZS:19,1, T:1,6, F:42,0, CH:270,2, C:36,0, Ca:33,5	S:4,7, E:1 030,0, ZS:29,4, T:1,2, F:33,8, CH:140,4, C:23,9, Ca:151,3	S:3,3, E:1 083,0, ZS:24,9, T:1,0, F:30,0, CH:164,2, C:41,2, Ca:129,6	S:4,1, E:1 116,0, ZS:28,6, T:8,3, F:42,9, CH:144,8, C:22,3, Ca:48,0	S:5,0, E:1 449,0, ZS:31,6, T:1,5, F:38,3, CH:243,7, C:51,8, Ca:52,4

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek