

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.10.28.	Kedd 2024.10.29.	Szerda 2024.10.30.	Csütörtök 2024.10.31.	Péntek 2024.11.01.
<b>Tízórai</b>	-Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka -Mandarin	-Kakaós tej (L) -Vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Tehéntej 1,5% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) -Mandarin	-Tehéntej 1,5% (L) -Gabonagolyó (G) -Alma, friss
	S:1,3, E:361,0, ZS:8,9, T:1,6, F:18,3, CH:48,3, C:6,6, Ca:269,3	S:1,3, E:280,0, ZS:5,8, T:0,5, F:9,5, CH:53,2, C:10,8, Ca:37,9	S:1,2, E:396,0, ZS:11,2, T:0,3, F:14,1, CH:57,1, C:11,5, Ca:262,7	S:0,8, E:342,0, ZS:7,5, T:1,4, F:11,4, CH:57,8, C:14,1, Ca:279,3	S:0,0, E:210,0, ZS:4,1, T:0,3, F:8,8, CH:33,7, C:12,2, Ca:234,6
<b>Ebéd</b>	-Zöldbableves (G, L, Z) -Hentestokány sertéshúsból (G) -Tésztaköret durum (G)	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék (G, L) -Müzliszelet (G, O)	-Sütőtök krémleves (G) -Rakott kelkáposzta (L, G)	-Paradicsomleves (G, T) -Dubarry csirkemell (L, G) -Párolt rizs	-Almaleves (G) -Kaprosharcsapaprikás (H, L, G) -Kuszkusz (G)
	S:1,4, E:615,0, ZS:22,1, T:6,7, F:22,0, CH:60,4, C:1,6, Ca:11,8	S:1,7, E:367,0, ZS:14,7, T:0,1, F:16,2, CH:42,7, C:2,8, Ca:228,6	S:1,7, E:557,0, ZS:21,0, T:8,8, F:18,4, CH:55,5, C:1,7, Ca:45,9	S:2,3, E:608,0, ZS:16,8, T:2,3, F:27,9, CH:69,5, C:2,1, Ca:127,6	S:1,0, E:622,0, ZS:9,0, T:1,6, F:22,1, CH:69,6, C:6,3, Ca:7,6
<b>Uzsonna</b>	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Kifli, vajos 1/2 (G, L)	-Zabpelyhes tallér (G, T) -Banán	-Sárgarépasajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Körte	-Padlizsánkrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)
	S:0,2, E:113,0, ZS:2,7, T:2,6, F:5,8, CH:14,3, C:2,3, Ca:30,3	S:0,1, E:254,0, ZS:5,2, T:3,2, F:3,9, CH:40,0, C:16,1, Ca:91,3	S:0,9, E:146,0, ZS:5,3, T:0,1, F:5,2, CH:19,0, C:1,0, Ca:4,2	S:0,6, E:137,0, ZS:5,0, T:2,1, F:2,7, CH:19,9, C:7,7, Ca:0,0	S:1,7, E:196,0, ZS:6,8, T:2,9, F:5,0, CH:21,7, C:1,8, Ca:2,0
<b>Összesen</b>	S:2,9, E:1 089,0, ZS:33,7, T:11,0, F:46,1, CH:123,0, C:10,5, Ca:311,3	S:3,1, E:901,0, ZS:25,7, T:3,8, F:29,7, CH:135,9, C:29,7, Ca:357,8	S:3,8, E:1 100,0, ZS:37,4, T:9,1, F:37,7, CH:131,6, C:14,1, Ca:312,7	S:3,8, E:1 087,0, ZS:29,4, T:5,8, F:41,9, CH:147,1, C:23,8, Ca:406,9	S:2,8, E:1 027,0, ZS:19,9, T:4,8, F:35,9, CH:125,0, C:20,3, Ca:244,2

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  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
<b>Tízórai</b>	-Tejeskávé (L, G) -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika, paradicsom, uborka -Alma, friss	-Tehéntej 1,5% (L) -Olasz felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paprika -Banán	-Vaníliás tej (L) -Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Uborka -Mandarin	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely (G) -Körte	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss
	S:1,2, E:326,0, ZS:8,1, T:1,7, F:12,5, CH:42,8, C:11,2, Ca:213,7	S:0,8, E:255,0, ZS:5,4, T:1,4, F:10,6, CH:38,5, C:14,0, Ca:191,0	S:1,2, E:379,0, ZS:8,8, T:2,8, F:16,4, CH:56,2, C:9,9, Ca:266,3	S:0,0, E:252,0, ZS:3,3, T:0,0, F:9,2, CH:44,6, C:12,4, Ca:228,0	S:1,4, E:204,0, ZS:1,4, T:0,2, F:7,9, CH:39,9, C:7,0, Ca:41,3
<b>Ebéd</b>	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Kefires tökfőzelék (L, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Zöldségleves (G) -Milánói makaróni (G, L)	-Lebbensleves (G, T) -Egybensült vagdalt (sertés) (T, G) -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Magyaros burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka (M, K)	-Sárgaborsóleves virslivel (G) -Sajtos metélt (G, L)
	S:3,9, E:464,0, ZS:16,5, T:0,2, F:22,8, CH:52,4, C:2,2, Ca:46,7	S:1,3, E:590,0, ZS:19,7, T:4,6, F:22,8, CH:59,6, C:4,7, Ca:76,6	S:2,2, E:463,0, ZS:21,1, T:6,7, F:17,8, CH:33,1, C:1,9, Ca:17,9	S:1,6, E:563,0, ZS:17,8, T:0,0, F:14,1, CH:80,9, C:12,8, Ca:15,4	S:2,6, E:650,0, ZS:27,4, T:4,5, F:24,6, CH:66,1, C:0,8, Ca:137,3
<b>Uzsonna</b>	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Háztartási keksz (G)	-Harcapástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Házi barackos joghurt (L) -Korpás kifli 1/2 (G, L)	-Pizzás csavart rúd 1/2 (G, L, T, O, D, S) -Kivi	-Kakaós csiga (1db 50g) (G, L, T) -Narancs
	S:0,1, E:148,0, ZS:3,4, T:0,3, F:5,6, CH:23,0, C:18,8, Ca:0,0	S:0,3, E:249,0, ZS:5,9, T:0,8, F:7,8, CH:38,1, C:0,3, Ca:12,6	S:0,9, E:193,0, ZS:3,8, T:0,1, F:5,6, CH:28,8, C:5,1, Ca:10,2	S:0,8, E:278,0, ZS:12,7, T:5,0, F:4,9, CH:35,4, C:11,7, Ca:0,0	S:0,4, E:241,0, ZS:11,4, T:4,8, F:3,9, CH:33,3, C:5,7, Ca:38,7
<b>Összesen</b>	S:5,2, E:938,0, ZS:28,0, T:2,2, F:40,9, CH:118,3, C:32,1, Ca:260,3	S:2,4, E:1 094,0, ZS:31,1, T:6,9, F:41,3, CH:136,2, C:19,1, Ca:280,2	S:4,3, E:1 035,0, ZS:33,7, T:9,5, F:39,8, CH:118,1, C:16,9, Ca:294,3	S:2,4, E:1 092,0, ZS:33,8, T:5,0, F:28,1, CH:160,9, C:36,9, Ca:243,4	S:4,4, E:1 096,0, ZS:40,2, T:9,5, F:36,5, CH:139,3, C:13,4, Ca:217,2

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

## Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

## Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek