

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.10.28.	Kedd 2024.10.29.	Szerda 2024.10.30.	Csütörtök 2024.10.31.	Péntek 2024.11.01.
Tízórai	-Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Lapka sajt (L) -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Mandarin	-Kakaós tej (L) -Vajkrém (L) -Gluténmentes kenyér -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Tehéntej 1,5% (L) -Méz -Gluténmentes kenyér, margarinos -Mandarin	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely GM -Alma, friss
	E:434,0, ZS:14,5, T:1,8, F:15,3, CH:55,8, C:6,7	E:328,0, ZS:9,4, T:0,2, F:5,0, CH:60,6, C:10,9	E:482,0, ZS:15,4, T:0,2, F:11,6, CH:68,7, C:11,3	E:378,0, ZS:8,8, T:0,2, F:9,1, CH:62,8, C:11,2	E:210,0, ZS:3,6, T:0,0, F:8,8, CH:32,9, C:8,0
Ebéd	-Zöldbableves GM (L, Z) -Hentestokány sertéshúsból GM -Tésztaköret GM	-Zsemlés galuskaleves GM (T, Z) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék GM (L) -Müzliszelet GM (F, O)	-Sütőtök krémleves GM, tejmentes -Rakott kelkáposzta GM, tej-tojásmentes	-Paradicsomleves GM, tojásmentes -Dubarry csirkemell GM (L) -Párolt rizs	-Almaleves mir. GM -Kaprosharcsapaprikás GM (H, L) -Tört burgonya
	E:647,0, ZS:26,3, T:7,8, F:18,2, CH:63,8, C:2,4	E:413,0, ZS:20,4, T:2,0, F:16,5, CH:38,8, C:9,9	E:509,0, ZS:20,4, T:5,6, F:14,9, CH:50,6, C:1,4	E:611,0, ZS:18,7, T:2,2, F:25,2, CH:73,0, C:1,2	E:621,0, ZS:13,6, T:2,4, F:17,5, CH:63,9, C:6,6
Uzsonna	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Kukoricarudacska gluténmentes (L, O)	-Zabpelyhes tallér gluténmentes	-Sárgarépasajtkrém (L) -Gluténmentes kenyér	-Pogácsa GM (L, T) -Körte	-Padlizsánkrém (T, M, L) -Gluténmentes kenyér
	E:223,0, ZS:9,4, T:5,5, F:15,1, CH:22,1, C:3,4	E:216,0, ZS:7,1, T:6,4, F:2,5, CH:28,0, C:1,3	E:284,0, ZS:12,0, T:0,1, F:4,4, CH:35,8, C:0,8	E:388,0, ZS:8,0, T:2,1, F:10,8, CH:58,1, C:11,7	E:289,0, ZS:11,0, T:2,9, F:2,7, CH:34,6, C:1,6
Összesen	E:1 304,0, ZS:50,2, T:15,1, F:48,6, CH:141,7, C:12,5	E:958,0, ZS:36,9, T:8,5, F:24,0, CH:127,4, C:22,1	E:1 275,0, ZS:47,8, T:6,0, F:30,9, CH:155,1, C:13,5	E:1 377,0, ZS:35,5, T:4,5, F:45,1, CH:193,9, C:24,0	E:1 120,0, ZS:28,2, T:5,3, F:29,0, CH:131,4, C:16,2

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, kén-dioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.11.04.	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai	-Kakaós tej 2,8% (L) -Sajtkrém (L) -Gluténmentes kenyér -Paprika, paradicsom, uborka -Alma, friss	-Tehéntej 1,5% (L) -Olasz felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika -Banán	-Vaníliás tej (L) -Medve sajt (L) -Gluténmentes kenyér -Uborka -Mandarin	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely GM -Körte	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Gluténmentes kenyér, margarinos -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss
	E:434,0, ZS:12,4, T:3,6, F:11,3, CH:49,6, C:15,9	E:436,0, ZS:11,9, T:1,6, F:13,0, CH:64,2, C:14,1	E:424,0, ZS:12,1, T:2,4, F:11,8, CH:63,6, C:10,0	E:233,0, ZS:3,3, T:0,0, F:8,8, CH:38,4, C:12,1	E:300,0, ZS:6,0, T:0,3, F:5,6, CH:52,8, C:6,7
Ebéd	-Gríznokedli leves GM (Z, T) -Natúr sertés szelet GM -Kapros tökfőzelék GM (L) -Müzliszelet GM (F, O)	-Zöldségleves GM, tojásmentes -Milánói makaróni GM (L)	-Lebbensleves GM (Z) -Natúr sertés szelet GM -Zöldbabfőzelék GM, tejmentes	-Gyümölcsleves mir.GM, tejmentes -Burgonyás tarhonya GM (S) -Savanyú uborka (M, K)	-Szárzableves GM (Z, F, M, S) -Sajtos metélt GM (L)
	E:541,0, ZS:23,9, T:3,3, F:20,2, CH:54,6, C:10,7	E:537,0, ZS:20,6, T:0,0, F:20,1, CH:60,3, C:2,8	E:332,0, ZS:14,1, T:0,1, F:17,0, CH:31,7, C:1,0	E:549,0, ZS:18,1, T:5,8, F:17,7, CH:62,6, C:9,8	E:684,0, ZS:24,3, T:1,6, F:21,3, CH:86,0, C:1,9
Uzsonna	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Kukoricarudacska gluténmentes (L, O)	-Harcapástétom (H) -Gluténmentes kenyér -Uborka	-Házi barackos joghurt (L)	-Tarja felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka	-Tonhal (H) -Gluténmentes kenyér -Zöldhagyma
	E:190,0, ZS:8,2, T:2,3, F:11,0, CH:23,0, C:17,7	E:292,0, ZS:11,7, T:1,2, F:4,5, CH:35,9, C:0,2	E:111,0, ZS:3,2, T:0,0, F:3,2, CH:12,2, C:4,8	E:235,0, ZS:7,2, T:1,1, F:4,3, CH:34,5, C:0,2	E:238,0, ZS:8,2, T:0,8, F:3,6, CH:33,8, C:0,1
Összesen	E:1 165,0, ZS:44,5, T:9,3, F:42,5, CH:127,1, C:44,3	E:1 266,0, ZS:44,2, T:2,8, F:37,5, CH:160,4, C:17,1	E:866,0, ZS:29,4, T:2,5, F:32,1, CH:107,5, C:15,8	E:1 017,0, ZS:28,6, T:6,9, F:30,7, CH:135,5, C:22,0	E:1 223,0, ZS:38,5, T:2,6, F:30,5, CH:172,6, C:8,7

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	