

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	-Tej laktózmentes -Zala felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Mandarin	-Tej laktózmentes -Zöldségkrém -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Tej laktózmentes -Méz -Margarinos rozskenyér (G) -Mandarin	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Alma, friss
	S:0,9, E:356,0, ZS:8,2, T:3,7, F:17,1, CH:38,8, C:16,2, Ca:41,3	S:0,2, E:232,0, ZS:2,6, T:2,5, F:6,3, CH:46,0, C:10,9, Ca:37,9	S:0,9, E:366,0, ZS:7,4, T:2,7, F:13,1, CH:46,7, C:20,3, Ca:34,7	S:0,3, E:300,0, ZS:2,5, T:2,0, F:10,9, CH:45,8, C:20,7, Ca:25,3	S:0,3, E:216,0, ZS:1,6, T:2,0, F:8,4, CH:28,5, C:17,7, Ca:6,6
Ebéd	-Zöldbableves tejmentes, tojásmentes (G, Z) -Hentestokány sertéshúsból tejmentes (G) -Tésztaköret durum (G)	-Zsemle galuskaleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Sütőtök krémleves tejmentes (G) -Rakott kelkáposzta tej-tojásmentes (G)	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Dubarry pulyka tej-, tojásmentes (G) -Párolt rizs	-Almaleves tejmentes (G) -Kapros harsapaprikás tejmentes (H, G) -Kuskusz (G) -Banán
	S:2,7, E:680,0, ZS:25,6, T:6,4, F:24,1, CH:67,1, C:1,5, Ca:11,8	S:3,3, E:461,0, ZS:15,5, T:0,3, F:21,6, CH:52,7, C:7,9, Ca:110,7	S:2,4, E:508,0, ZS:20,4, T:5,6, F:15,2, CH:49,9, C:1,7, Ca:54,2	S:3,6, E:630,0, ZS:19,4, T:0,8, F:20,3, CH:81,7, C:6,0, Ca:8,1	S:1,7, E:678,0, ZS:5,8, T:0,4, F:22,8, CH:90,6, C:22,5, Ca:86,4
Uzsonna	-Mini dzsem -Margarinos rozskenyér (G)	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Sárgarépas sajtkrém laktózmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)	-Padlizsán krém tejmentes -Rozskenyér (G)
	S:0,0, E:185,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,1, CH:39,6, C:12,8, Ca:0,0	S:0,0, E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4, Ca:13,4	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:207,0, ZS:2,3, T:0,5, F:6,0, CH:38,9, C:0,5, Ca:6,5	S:0,5, E:140,0, ZS:0,8, T:0,1, F:4,2, CH:28,0, C:0,4, Ca:0,2
Összesen	S:3,6, E:1 221,0, ZS:34,4, T:10,1, F:45,2, CH:145,5, C:30,5, Ca:53,1	S:3,5, E:936,0, ZS:22,6, T:7,3, F:32,1, CH:145,4, C:21,1, Ca:162,0	S:3,3, E:1 011,0, ZS:28,3, T:8,3, F:32,6, CH:124,6, C:22,9, Ca:93,0	S:5,9, E:1 137,0, ZS:24,1, T:3,3, F:37,2, CH:166,4, C:27,2, Ca:39,9	S:2,5, E:1 035,0, ZS:8,2, T:2,4, F:35,4, CH:147,0, C:40,5, Ca:93,2

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	-Tej laktózmentes -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Banán	-Tej laktózmentes -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Lapka sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Mandarin	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Körte	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarinos rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss
	S:0,5, E:311,0, ZS:2,8, T:4,5, F:11,9, CH:44,3, C:24,3, Ca:78,9	S:0,7, E:319,0, ZS:5,9, T:3,5, F:14,3, CH:38,0, C:16,2, Ca:6,6	S:0,3, E:348,0, ZS:7,8, T:2,0, F:16,4, CH:39,1, C:19,5, Ca:37,9	S:0,3, E:239,0, ZS:1,3, T:2,0, F:8,4, CH:33,9, C:21,8, Ca:0,0	S:0,4, E:234,0, ZS:1,7, T:0,2, F:8,2, CH:46,4, C:6,8, Ca:41,3
Ebéd	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Kapros tökfőzelék tejmentes (G) -Rozskenyér (G)	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (G)	-Lebbensleves tojásmentes (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka (M, K)	-Szárzabableves (Z, G) -Tejbedara laktózmentes (G)
	S:4,0, E:615,0, ZS:22,4, T:5,0, F:29,8, CH:58,9, C:1,5, Ca:43,0	S:2,6, E:547,0, ZS:20,4, T:0,1, F:23,1, CH:56,5, C:5,0, Ca:17,8	S:2,9, E:322,0, ZS:13,4, T:0,1, F:18,1, CH:30,3, C:4,3, Ca:12,3	S:1,3, E:630,0, ZS:18,0, T:5,7, F:18,4, CH:81,0, C:12,7, Ca:15,4	S:1,2, E:462,0, ZS:10,5, T:3,3, F:17,9, CH:57,6, C:10,7, Ca:39,9
Uzsonna	-Alma, friss -Tápióka puding laktózmentes	-Vagdalthús all. mentes -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Harcapástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Zöldhagyma
	S:0,2, E:162,0, ZS:1,3, T:1,7, F:5,6, CH:20,3, C:14,7, Ca:6,6	S:0,3, E:178,0, ZS:2,9, T:1,0, F:6,3, CH:28,6, C:0,2, Ca:1,9	S:0,4, E:271,0, ZS:7,7, T:1,1, F:8,4, CH:38,4, C:0,3, Ca:12,6	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:0,4, E:132,0, ZS:4,0, T:0,7, F:4,9, CH:18,7, C:0,2, Ca:0,3
Összesen	S:4,7, E:1 088,0, ZS:26,5, T:11,2, F:47,4, CH:123,5, C:40,5, Ca:128,5	S:3,7, E:1 044,0, ZS:29,2, T:4,5, F:43,7, CH:123,0, C:21,4, Ca:26,3	S:3,6, E:941,0, ZS:28,8, T:3,2, F:42,9, CH:107,9, C:24,1, Ca:62,8	S:1,7, E:1 027,0, ZS:22,7, T:7,7, F:33,3, CH:140,0, C:54,3, Ca:15,4	S:2,0, E:828,0, ZS:16,2, T:4,1, F:31,0, CH:122,7, C:17,8, Ca:81,5

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, kéndioxid	