

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	-Rizsital -Zala felvágott -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Növényi alapú sajthelyettesítő -Rozskenyér (G) -Uborka -Mandarin	-Kakaós rizsital -Zöldségkrém -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Körte	-Rizsital -Méz -Rozskenyér (G) -Mandarin	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Alma, friss
	S:0,9, E:442,0, ZS:8,7, T:1,9, F:13,6, CH:67,8, C:12,8, Ca:41,3	S:0,7, E:303,0, ZS:8,3, T:0,0, F:5,5, CH:51,9, C:10,1, Ca:37,9	S:0,9, E:501,0, ZS:9,8, T:1,0, F:14,1, CH:87,3, C:23,9, Ca:34,7	S:0,3, E:386,0, ZS:3,0, T:0,3, F:7,4, CH:74,8, C:17,3, Ca:25,3	S:0,3, E:303,0, ZS:2,3, T:0,3, F:4,9, CH:57,5, C:14,3, 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) -Kaprosharcsapaprikás tejmentes (H, G) -Kuszkusz (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 -Rozskenyér (G)	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Sárgarépa margarinkrém tejmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)	-Padlizsán krém tejmentes -Rozskenyér (G)
	S:0,0, E:183,0, ZS:0,5, 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:138,0, ZS:0,6, 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:1 305,0, ZS:34,7, T:8,3, F:41,8, CH:174,5, C:27,1, Ca:53,1	S:4,0, E:1 006,0, ZS:28,2, T:4,8, F:31,4, CH:151,4, C:20,4, Ca:162,0	S:3,3, E:1 148,0, ZS:30,9, T:6,6, F:33,6, CH:165,3, C:26,5, Ca:93,0	S:5,9, E:1 223,0, ZS:24,7, T:1,5, F:33,7, CH:195,4, C:23,8, Ca:39,9	S:2,5, E:1 122,0, ZS:8,9, T:0,7, F:31,9, CH:176,0, C:37,1, 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: szulfitek, kéndioxid	

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	-Kávés rizsital (G) -Növényi alapú sajt helyettesítő -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Banán	-Rizsital -Olasz felvágott -Rozskenyér (G) -Paprika -Alma, friss	-Vaníliás rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Rozskenyér (G) -Uborka -Mandarin	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte	-Citromos tea -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss
	S:0,9, E:445,0, ZS:9,5, T:0,4, F:6,9, CH:73,6, C:22,9, Ca:78,9	S:0,7, E:405,0, ZS:6,5, T:1,7, F:10,8, CH:67,0, C:12,8, Ca:6,6	S:0,9, E:431,0, ZS:10,5, T:0,4, F:7,3, CH:68,2, C:19,7, Ca:37,9	S:0,3, E:326,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,9, CH:62,9, C:18,4, Ca:0,0	S:0,5, E:239,0, ZS:1,7, T:0,2, F:9,8, CH:46,0, C:6,9, 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)	-Lebbencsleves (G, T) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldbabfőzelék tejmentes (G)	-Gyümölcsleves mir. (G) -Burgonyás tarhonya (G) -Savanyú uborka (M, K)	-Szárzableves (Z, G) -Tejbedara tejmentes (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:2,3, E:324,0, ZS:13,4, T:0,1, F:18,1, CH:30,6, C:0,9, 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:1,1, E:506,0, ZS:11,8, T:1,5, F:13,5, CH:75,1, C:10,9, Ca:39,9
Uzsonna	-Tápióka puding tejmentes -Alma, friss	-Vagdalthús all. mentes -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Harcapástétomos kenyér (H, G) -Uborka	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) -Zöldhagyma
	S:0,1, E:327,0, ZS:2,3, T:0,3, F:2,0, CH:64,8, C:14,9, 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:0,2, E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0, 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:5,0, E:1 388,0, ZS:34,2, T:5,7, F:38,7, CH:197,4, C:39,3, Ca:128,5	S:3,7, E:1 129,0, ZS:29,7, T:2,7, F:40,2, CH:152,0, C:18,0, Ca:26,3	S:3,6, E:1 026,0, ZS:31,6, T:1,6, F:33,8, CH:137,2, C:21,0, Ca:62,8	S:1,8, E:1 138,0, ZS:23,9, T:6,4, F:25,2, CH:178,2, C:43,1, Ca:15,4	S:2,0, E:878,0, ZS:17,5, T:2,5, F:28,1, CH:139,8, C:18,1, 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, kén-dioxid	