

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2025.03.31. | Kedd 2025.04.01. | Szerda 2025.04.02. | Csütörtök 2025.04.03. | Péntek 2025.04.04. |
|--------------------|---|--|--|--|---|
| Tízórai | -Tehéntej 1,5% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) -Körte S:0,7, E:306,0, ZS:6,0, T:1,2, F:10,2, CH:51,7, C:13,1, Ca:248,8 | -Tehéntej 1,5% (L) -Ausztria szalámi -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Uborka -Alma, friss S:1,2, E:329,0, ZS:8,6, T:2,3, F:14,2, CH:45,2, C:9,1, Ca:189,0 | -Citromos tea -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -jégcsapretek -Narancs S:1,5, E:240,0, ZS:6,2, T:0,1, F:7,1, CH:49,2, C:10,9, Ca:66,0 | -Tejeskávé (L, G) -Főtt virsli allergénmentes -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom -Mandarin S:2,2, E:475,0, ZS:15,9, T:6,6, F:18,3, CH:54,9, C:17,8, Ca:240,2 | -Mézestea -Tejbeazabpehely (L, G) -Banán S:0,3, E:347,0, ZS:4,3, T:0,2, F:10,6, CH:65,5, C:22,1, Ca:314,2 |
| Ebéd | -Almaleves mir. (G) -Bolognai spagetti (G, L) -Alma, friss S:1,4, E:641,0, ZS:18,3, T:6,3, F:22,9, CH:70,7, C:11,1, Ca:92,1 | -Gríznokedli leves (Z, G, T) -Kapros harsapaprikás (H, L, G) -Párolt bulgur (G) S:1,7, E:527,0, ZS:11,9, T:1,2, F:20,8, CH:53,5, C:1,7, Ca:19,6 | -Limonádé -Chilis bab -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) S:1,8, E:591,0, ZS:13,7, T:8,9, F:25,8, CH:60,6, C:4,5, Ca:6,3 | -Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O) -Zöldborsófőzelék (L, G) S:1,4, E:406,0, ZS:11,1, T:0,1, F:22,3, CH:54,8, C:7,3, Ca:143,4 | -Gulyásleves (G) -Grízes metélt (G) S:1,3, E:590,0, ZS:11,8, T:2,8, F:16,2, CH:93,6, C:13,4, Ca:5,5 |
| Uzsonna | -Házi barackos joghurt (L) -Korpás kifli 1/2 (G, L) S:0,9, E:152,0, ZS:3,1, T:0,1, F:4,9, CH:21,8, C:3,9, Ca:9,6 | -Mákos pite omlós 50g (G, L, T, D) S:0,2, E:242,0, ZS:10,0, T:3,1, F:4,0, CH:33,0, C:12,5, Ca:0,0 | -Kenőmájas (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Paprika S:0,5, E:194,0, ZS:8,9, T:0,0, F:8,5, CH:18,8, C:0,1, Ca:4,5 | -Meggyes túrókrém (édes) (L) -Teljes kiőrlésű kifli 1/2 (G) S:0,4, E:186,0, ZS:3,8, T:2,9, F:9,8, CH:24,5, C:1,8, Ca:39,8 | -Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Körte S:0,6, E:151,0, ZS:5,1, T:2,1, F:2,8, CH:23,1, C:10,3, Ca:0,0 |
| Összesen | S:3,0, E:1 098,0, ZS:27,4, T:7,5, F:38,1, CH:144,2, C:28,1, Ca:350,5 | S:3,1, E:1 098,0, ZS:30,5, T:6,5, F:38,9, CH:131,7, C:23,3, Ca:208,6 | S:3,8, E:1 025,0, ZS:28,8, T:9,1, F:41,3, CH:128,6, C:15,5, Ca:76,8 | S:4,1, E:1 067,0, ZS:30,7, T:9,6, F:50,5, CH:134,2, C:26,9, Ca:423,4 | S:2,2, E:1 088,0, ZS:21,1, T:5,1, F:29,6, CH:182,1, C:45,8, Ca:319,7 |

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

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

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

| Óvodás (4-6 év) | Hétfő 2025.04.07. | Kedd 2025.04.08. | Szerda 2025.04.09. | Csütörtök 2025.04.10. | Péntek 2025.04.11. |
|--------------------|--|---|--|--|---|
| Tízórai | -Tehéntej 1,5% (L) -Gabonagolyó (G) -Narancs | -Tejeskávé (L, G) -Olasz felvágott -Fehér kenyér (házi jellegű) (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma -Alma, friss | -Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely (G) -Gyümölessaláta | -Kakaós tej 2,8% (L) -Medve sajt (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom -Mandarin | -Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Margarinos kenyér tkő (G, L) -Uborka -Alma, friss |
| | S:0,1, E:237,0, ZS:5,9, T:0,3, F:9,3, CH:38,8, C:15,3, Ca:294,0 | S:1,1, E:317,0, ZS:6,9, T:3,0, F:13,3, CH:43,0, C:13,3, Ca:243,5 | S:0,0, E:263,0, ZS:3,7, T:0,0, F:9,5, CH:44,0, C:15,0, Ca:263,7 | S:1,4, E:411,0, ZS:8,5, T:6,3, F:16,5, CH:48,8, C:22,7, Ca:263,3 | S:2,0, E:366,0, ZS:10,3, T:1,8, F:17,7, CH:49,2, C:9,4, Ca:246,0 |
| Ebéd | -Karfiol leves (Z, G, T) -Vadas mártás sertéshússal (G, L, M) -Tésztaköret durum (G) | -Brokkolikrém leves (L, G, T) -Gyros feltét csirkemellből, öntettel (G, L, T, M, S) -Steak burgonya 1/2 -Vegyes saláta | -Csontleves (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból (L, G) -Párolt rizs -Savanyú uborka | -Zöldségleves (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék (G, L) -Alma, friss | -Szárzableves (Z, G) -Tejberizs (L) -Mandarin |
| | S:1,3, E:712,0, ZS:24,4, T:7,1, F:23,8, CH:76,5, C:2,6, Ca:26,8 | S:3,1, E:460,0, ZS:14,8, T:1,0, F:33,1, CH:43,0, C:0,4, Ca:25,2 | S:2,2, E:525,0, ZS:15,3, T:8,1, F:19,0, CH:57,4, C:4,9, Ca:21,3 | S:1,1, E:348,0, ZS:16,1, T:0,1, F:15,4, CH:35,1, C:12,2, Ca:230,9 | S:0,9, E:572,0, ZS:12,6, T:1,2, F:19,2, CH:94,6, C:14,1, Ca:283,0 |
| Uzsonna | -Sült zellerkrém (Z, L, M, T) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom | -Tojáskrém (T, M, L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) | -Magyaros vajkrém (L) -Graham kenyér (búza) (G, L) -Uborka | -Házi cseresznyés joghurt (L) -Háztartási keksz (G) | -Teljes kiőrlésű pizzás csiga 50g (G, L, T, O, D, M, S) |
| | S:1,5, E:150,0, ZS:3,4, T:1,9, F:4,5, CH:19,6, C:1,2, Ca:12,2 | S:2,3, E:274,0, ZS:13,5, T:2,1, F:11,9, CH:21,0, C:1,3, Ca:22,0 | S:1,0, E:185,0, ZS:4,6, T:2,6, F:6,6, CH:28,7, C:0,5, Ca:21,5 | S:0,1, E:155,0, ZS:3,9, T:0,3, F:4,8, CH:23,7, C:2,4, Ca:9,8 | S:0,6, E:150,0, ZS:4,0, T:2,2, F:5,0, CH:22,0, C:3,0, Ca:0,0 |
| Összesen | S:2,9, E:1 099,0, ZS:33,7, T:9,3, F:37,5, CH:134,9, C:19,1, Ca:333,0 | S:6,5, E:1 051,0, ZS:35,2, T:6,2, F:58,3, CH:106,9, C:15,1, Ca:290,6 | S:3,2, E:974,0, ZS:23,5, T:10,7, F:35,1, CH:130,0, C:20,5, Ca:306,5 | S:2,6, E:914,0, ZS:28,5, T:6,8, F:36,8, CH:107,5, C:37,4, Ca:504,0 | S:3,5, E:1 088,0, ZS:26,8, T:5,2, F:41,9, CH:165,8, C:26,4, Ca:529,0 |

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 | |