

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	-Citromos tea -Csülök felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Banán	-Tehéntej 1,5% (L) -Méz 20 g -Gluténmentes kenyér, margarinos -Alma, friss	-Tehéntej 1,5% (L) -Medve sajt (L) -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Körte	-Citromos tea -Tarja felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin	-Tehéntej 1,5% (L) -Csülök felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paradicsom -Alma, friss
	E:418,0, ZS:8,3, T:0,2, F:5,1, CH:77,5, C:30,3	E:405,0, ZS:8,5, T:0,2, F:8,9, CH:70,9, C:25,7	E:425,0, ZS:11,7, T:2,5, F:11,5, CH:63,5, C:14,7	E:327,0, ZS:8,4, T:1,1, F:4,8, CH:55,7, C:13,7	E:377,0, ZS:11,7, T:0,2, F:10,1, CH:54,5, C:9,3
Ebéd	-Almaleves mir. GM tejmentes -Alma (Jonatán) 100 g -Bolognai spagetti GM (L)	-Gríznokedli leves GM (Z, T) -Kapros harcsapaprikás GM, tejmentes (H) -Főtt rizs	-Limonádé -Chilis bab -Gluténmentes kenyér	-Gyümölcsleves mir.GM, tejmentes -Natúr sertés szelet GM -Zöldborsófőzelék GM (L)	-Gulyásleves GM -Grízes metélt GM
	E:656,0, ZS:19,9, T:6,0, F:18,8, CH:74,1, C:7,7	E:557,0, ZS:9,8, T:0,3, F:19,1, CH:62,3, C:1,3	E:684,0, ZS:17,9, T:8,9, F:23,5, CH:73,6, C:4,3	E:425,0, ZS:17,1, T:0,0, F:21,2, CH:46,8, C:6,2	E:533,0, ZS:18,5, T:0,0, F:11,4, CH:78,8, C:1,8
Uzsonna	-Pudingos keksz glutén-, tejmentes (O)	-Kevert sütemény gyümölcsös GM, tej-, tojásmentes	-Harcsapástétom (H) -Gluténmentes kenyér -Paradicsom	-Főtt virsli allergénmentes -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka	-Pogácsa GM, tej-, tojásmentes -Alma (Jonatán) 125 g
	E:390,0, ZS:5,9, T:1,4, F:2,8, CH:74,0, C:9,7	E:542,0, ZS:21,0, T:0,1, F:4,1, CH:80,7, C:5,8	E:289,0, ZS:11,6, T:1,2, F:3,8, CH:34,9, C:0,2	E:326,0, ZS:15,9, T:4,7, F:7,0, CH:34,8, C:0,2	E:344,0, ZS:4,9, T:0,3, F:3,7, CH:69,4, C:5,8
Összesen	E:1 464,0, ZS:34,0, T:7,5, F:26,7, CH:225,5, C:47,7	E:1 504,0, ZS:39,3, T:0,6, F:32,1, CH:213,9, C:32,8	E:1 398,0, ZS:41,2, T:12,6, F:38,8, CH:172,0, C:19,2	E:1 078,0, ZS:41,5, T:5,8, F:33,0, CH:137,3, C:20,1	E:1 254,0, ZS:35,1, T:0,5, F:25,2, CH:202,7, C:16,8

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	

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	-Mézestea -Zala felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Körte <i>E:405,0, ZS:11,1, T:1,8, F:7,3, CH:64,7, C:16,6</i>	-Mézestea -Sült sonka -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika <i>E:285,0, ZS:5,8, T:0,4, F:6,1, CH:48,9, C:2,1</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely (G) -Banán <i>E:352,0, ZS:3,3, T:0,0, F:10,7, CH:67,7, C:31,7</i>	-Citromos tea -Olasz felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika -Alma, friss <i>E:338,0, ZS:9,4, T:1,6, F:5,9, CH:54,3, C:9,2</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely (G) -Körte <i>E:272,0, ZS:3,4, T:0,0, F:9,3, CH:49,4, C:16,3</i>
Ebéd	-Karfiol leves GM, tej- tojásmentes (Z) -Vadas mártás pulykahússal GM, TM (M) -Tésztaköret GM <i>E:545,0, ZS:18,2, T:0,2, F:17,7, CH:74,3, C:5,0</i>	-Brokkolikrém leves GM, tejmentes -Gyros feltét csirkemellből GM, tejmentes -Steak burgonya tejmentes -Vegyes saláta <i>E:504,0, ZS:18,3, T:0,1, F:32,0, CH:48,5, C:0,5</i>	-Csontleves GM, tojásmentes (Z) -Csikóstokány sertéshúsból GM, tejmentes -Párolt rizs -Savanyú uborka <i>E:539,0, ZS:15,6, T:6,6, F:18,3, CH:64,1, C:3,0</i>	-Zöldségleves GM, tojásmentes -Natúr sertés szelet GM -Parajfőzelék GM (L) -Alma, friss <i>E:436,0, ZS:21,5, T:0,0, F:19,7, CH:40,2, C:9,8</i>	-Szárzabableves GM, tejmentes (Z) -Tejberizs (L) -Mandarin <i>E:576,0, ZS:10,9, T:0,3, F:18,9, CH:99,6, C:14,1</i>
Uzsonna	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Gluténmentes kenyér, margarinos <i>E:245,0, ZS:6,3, T:0,3, F:2,5, CH:39,4, C:1,0</i>	-Tonhalkrém (paradicsomos) (H) -Gluténmentes kenyér -Uborka <i>E:272,0, ZS:8,3, T:0,8, F:4,4, CH:39,1, C:4,2</i>	-Lekvár 25 g -Gluténmentes kenyér, margarinos <i>E:264,0, ZS:4,9, T:0,2, F:1,5, CH:49,2, C:15,9</i>	-Tápióka puding (L) <i>E:149,0, ZS:1,9, T:2,9, F:5,9, CH:12,6, C:8,0</i>	-Gyümölcsös tejbédara tejmentes GM <i>E:317,0, ZS:3,1, T:0,4, F:4,2, CH:57,4, C:11,0</i>
Összesen	<i>E:1 194,0, ZS:35,6, T:2,3, F:27,4, CH:178,5, C:22,6</i>	<i>E:1 060,0, ZS:32,4, T:1,3, F:42,5, CH:136,5, C:6,7</i>	<i>E:1 154,0, ZS:23,8, T:6,8, F:30,4, CH:180,9, C:50,5</i>	<i>E:923,0, ZS:32,8, T:4,6, F:31,4, CH:107,1, C:26,9</i>	<i>E:1 166,0, ZS:17,4, T:0,7, F:32,5, CH:206,4, C:41,4</i>

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	