

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.
<b>Tízórai</b>	-Citromos tea -Csülök felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Banán	-Rizsital -Méz 20 g -Gluténmentes kenyér, margarinos -Alma, friss	-Rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Körte	-Citromos tea -Tarja felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin	-Rizsital -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:480,0, ZS:7,2, T:0,4, F:4,6, CH:89,3, C:31,7	E:542,0, ZS:13,7, T:0,4, F:5,1, CH:87,0, C:20,7	E:327,0, ZS:8,4, T:1,1, F:4,8, CH:55,7, C:13,7	E:452,0, ZS:10,4, T:0,4, F:5,8, CH:72,9, C:15,3
<b>Ebéd</b>	-Almaleves mir. GM tejmentes -Bolognai spagetti GM, tejmentes -Alma (Jonatán) 100 g	-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, tejmentes	-Gulyásleves GM -Grízes metélt GM
	E:643,0, ZS:19,2, T:6,0, F:15,2, CH:76,5, 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:440,0, ZS:16,7, T:0,2, F:18,7, CH:49,7, C:11,0	E:533,0, ZS:18,5, T:0,0, F:11,4, CH:78,8, C:1,8
<b>Uzsonna</b>	-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
<b>Összesen</b>	E:1 451,0, ZS:33,3, T:7,5, F:23,0, CH:228,0, C:47,7	E:1 579,0, ZS:38,0, T:0,8, F:27,8, CH:232,3, C:38,8	E:1 515,0, ZS:43,3, T:10,6, F:32,4, CH:195,5, C:25,2	E:1 093,0, ZS:41,1, T:6,0, F:30,5, CH:140,2, C:24,9	E:1 328,0, ZS:33,7, T:0,7, F:20,9, CH:221,0, C:22,8

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.
<b>Tízórai</b>	-Mézesstea -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>	-Mézesstea -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>	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Banán  <i>E:427,0, ZS:2,0, T:0,3, F:6,4, CH:86,1, C:37,7</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>	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte  <i>E:347,0, ZS:2,0, T:0,3, F:5,1, CH:67,8, C:22,3</i>
<b>Ebéd</b>	-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) -Csikóstkórány 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 tejmentes, GM -Alma, friss  <i>E:447,0, ZS:21,2, T:0,2, F:17,8, CH:42,3, C:13,4</i>	-Szárzabableves GM, tejmentes (Z) -Tejberizs tejmentes -Mandarin  <i>E:603,0, ZS:9,9, T:0,7, F:13,8, CH:105,7, C:23,0</i>
<b>Uzsonna</b>	-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 tejmentes   <i>E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3</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>
<b>Összesen</b>	<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:1 229,0, ZS:22,4, T:7,0, F:26,1, CH:199,3, C:56,5</i>	<i>E:1 079,0, ZS:32,5, T:2,1, F:25,2, CH:153,8, C:30,9</i>	<i>E:1 267,0, ZS:15,1, T:1,4, F:23,1, CH:230,8, C:56,4</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	