

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 -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Banán E:352,0, ZS:4,0, T:0,0, F:7,7, CH:71,1, C:30,4	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Alma, friss E:414,0, ZS:2,9, T:0,3, F:7,2, CH:82,9, C:31,8	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte E:526,0, ZS:11,4, T:0,4, F:12,2, CH:92,3, C:27,8	-Citromos tea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin E:262,0, ZS:4,1, T:0,9, F:7,4, CH:49,3, C:13,8	-Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss E:386,0, ZS:6,1, T:0,3, F:8,4, CH:66,5, C:15,4
Ebéd	-Almaleves mir. GM tejmentes -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g E:668,0, ZS:19,8, T:6,0, F:19,7, CH:72,9, C:7,1	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (H, G) -Párolt bulgur (G) E:649,0, ZS:15,1, T:5,0, F:29,1, CH:56,9, C:1,3	-Limonádé -Chilis bab -Rozskenyér (G) E:620,0, ZS:13,8, T:8,8, F:26,1, CH:67,3, C:4,4	-Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G) E:508,0, ZS:16,9, T:0,3, F:19,8, CH:64,6, C:13,8	-Gulyásleves (pulyka) -Grízes metélt (G) E:625,0, ZS:14,6, T:0,0, F:16,8, CH:101,0, C:21,7
Uzsonna	-Pudingos keksz tejmentes (O) E:318,0, ZS:6,3, T:1,4, F:3,5, CH:54,4, C:9,8	-Gyümölcsös pite tejmentes (T, G) E:245,0, ZS:2,5, T:0,3, F:5,1, CH:49,7, C:1,6	-Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Paradicsom E:268,0, ZS:7,6, T:1,1, F:7,8, CH:37,4, C:0,3	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Uborka E:258,0, ZS:11,5, T:4,6, F:9,6, CH:28,5, C:0,3	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S) -Alma (Jonatán) 125 g E:226,0, ZS:2,5, T:0,5, F:6,3, CH:43,2, C:4,2
Összesen	E:1 337,0, ZS:30,1, T:7,4, F:30,9, CH:198,5, C:47,3	E:1 308,0, ZS:20,5, T:5,6, F:41,5, CH:189,5, C:34,7	E:1 414,0, ZS:32,8, T:10,3, F:46,0, CH:197,0, C:32,5	E:1 028,0, ZS:32,5, T:5,8, F:36,8, CH:142,4, C:28,0	E:1 237,0, ZS:23,1, T:0,8, F:31,5, CH:210,8, C:41,3

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: szezám	
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 -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte	-Mézestea -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Banán	-Citromos tea -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte
	E:339,0, ZS:6,8, T:1,7, F:9,9, CH:58,4, C:16,7	E:219,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,7, CH:42,5, C:2,1	E:427,0, ZS:2,0, T:0,3, F:6,4, CH:86,1, C:37,7	E:272,0, ZS:5,1, T:1,5, F:8,5, CH:48,0, C:9,3	E:347,0, ZS:2,0, T:0,3, F:5,1, CH:67,8, C:22,3
Ebéd	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G)	-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (G) -Gyros feltét csirkemellből GM, tejmentes -Steak burgonya -Vegyes saláta	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs -Savanyú uborka	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Főtt tojás (T) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Alma, friss	-Szárzabableves (Z, G) -Tejberizs tejmentes -Mandarin
	E:644,0, ZS:18,0, T:0,2, F:26,4, CH:85,7, C:7,1	E:501,0, ZS:11,3, T:0,0, F:34,6, CH:61,8, C:0,0	E:508,0, ZS:14,5, T:6,5, F:18,7, CH:59,1, C:5,6	E:374,0, ZS:18,7, T:0,2, F:13,5, CH:34,2, C:15,9	E:601,0, ZS:11,8, T:1,5, F:14,5, CH:100,2, C:23,1
Uzsonna	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G)	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G)	-Lekvár 25 g -Rozskenyér (G)	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Gyümölcsös tejbédara tejmentes (G)
	E:178,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,1, CH:33,1, C:1,1	E:137,0, ZS:4,0, T:0,7, F:5,3, CH:19,3, C:0,2	E:196,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,1, CH:42,8, C:16,0	E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4	E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1
Összesen	E:1 161,0, ZS:26,7, T:2,1, F:41,3, CH:177,2, C:24,9	E:857,0, ZS:16,9, T:1,0, F:48,7, CH:123,6, C:2,4	E:1 131,0, ZS:16,9, T:6,8, F:29,2, CH:187,9, C:59,2	E:888,0, ZS:28,2, T:6,2, F:26,2, CH:128,9, C:27,5	E:1 264,0, ZS:16,5, T:2,2, F:23,8, CH:226,0, C:56,5

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	