

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 S:0,1, E:352,0, ZS:4,0, T:0,0, F:7,7, CH:71,1, C:30,4, Ca:174,0	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Alma, friss S:0,3, E:414,0, ZS:2,9, T:0,3, F:7,2, CH:82,9, C:31,8, Ca:9,0	-Kakaós rizsital -Növényi alapú sajt helyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka -Körte S:1,0, E:526,0, ZS:11,4, T:0,4, F:12,2, CH:92,3, C:27,8, Ca:9,0	-Citromos tea -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka -Mandarin S:0,4, E:262,0, ZS:4,1, T:0,9, F:7,4, CH:49,3, C:13,8, Ca:36,4	-Rizsital -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss S:0,3, E:386,0, ZS:6,1, T:0,3, F:8,4, CH:66,5, C:15,4, Ca:9,5
Ebéd	-Almaleves mir. GM tejmentes -Bolognai spagetti tej- és tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g S:2,0, E:668,0, ZS:19,8, T:6,0, F:19,7, CH:72,9, C:7,1, Ca:7,8	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Kaprosharcsapaprikás tejmentes (H, G) -Párolt bulgur (G) S:3,4, E:649,0, ZS:15,1, T:5,0, F:29,1, CH:56,9, C:1,3, Ca:19,2	-Limonádé -Chilis bab -Rozskenyér (G) S:0,7, E:620,0, ZS:13,8, T:8,8, F:26,1, CH:67,3, C:4,4, Ca:6,6	-Gyümölcsleves mir. (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G) S:2,0, E:508,0, ZS:16,9, T:0,3, F:19,8, CH:64,6, C:13,8, Ca:29,4	-Gulyásleves (pulyka) -Grízes metélt tojásmentes (G) S:2,0, E:625,0, ZS:14,6, T:0,0, F:16,8, CH:101,0, C:21,7, Ca:14,3
Uzsonna	-Pudingos keksz tejmentes (O) S:0,3, E:318,0, ZS:6,3, T:1,4, F:3,5, CH:54,4, C:9,8, Ca:0,0	-Gyümölcsös pite tej-tojásmentes (G) S:0,0, E:222,0, ZS:0,8, T:0,3, F:3,3, CH:49,6, C:1,6, Ca:4,7	-Harcsapástétomos kenyér (H, G) -Paradicsom S:0,4, E:268,0, ZS:7,6, T:1,1, F:7,8, CH:37,4, C:0,3, Ca:0,5	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Uborka S:1,3, E:258,0, ZS:11,5, T:4,6, F:9,6, CH:28,5, C:0,3, Ca:9,0	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S) -Alma (Jonatán) 125 g S:2,0, E:226,0, ZS:2,5, T:0,5, F:6,3, CH:43,2, C:4,2, Ca:10,3
Összesen	S:2,4, E:1 337,0, ZS:30,1, T:7,4, F:30,9, CH:198,5, C:47,3, Ca:181,8	S:3,7, E:1 284,0, ZS:18,8, T:5,6, F:39,6, CH:189,4, C:34,7, Ca:32,9	S:2,1, E:1 414,0, ZS:32,8, T:10,3, F:46,0, CH:197,0, C:32,5, Ca:16,0	S:3,7, E:1 028,0, ZS:32,5, T:5,8, F:36,8, CH:142,4, C:28,0, Ca:74,8	S:4,3, E:1 237,0, ZS:23,1, T:0,8, F:31,5, CH:210,8, C:41,3, Ca:34,0

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: 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 S:0,6, E:339,0, ZS:6,8, T:1,7, F:9,9, CH:58,4, C:16,7, Ca:9,0	-Mézestea -Sült sonka -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika S:0,5, E:219,0, ZS:1,5, T:0,3, F:8,7, CH:42,5, C:2,1, Ca:0,0	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Banán S:0,3, E:427,0, ZS:2,0, T:0,3, F:6,4, CH:86,1, C:37,7, Ca:165,0	-Citromos tea -Olasz felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss S:0,4, E:272,0, ZS:5,1, T:1,5, F:8,5, CH:48,0, C:9,3, Ca:9,0	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Körte S:0,3, E:347,0, ZS:2,0, T:0,3, F:5,1, CH:67,8, C:22,3, Ca:0,0
Ebéd	-Karfiol leves tej- tojásmentes (Z, G) -Vadas mártás pulykahússal tejmentes (G, M) -Tésztaköret durum (G) S:2,6, E:644,0, ZS:18,0, T:0,2, F:26,4, CH:85,7, C:7,1, Ca:65,2	-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (G) -Gyros feltét (pulyka) (G, L, T, M, S) -Steak burgonya -Vegyes saláta S:3,3, E:501,0, ZS:11,3, T:0,0, F:34,6, CH:61,8, C:0,0, Ca:32,2	-Csontleves tojásmentes (Z, G) -Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (G) -Párolt rizs -Savanyú uborka S:2,7, E:508,0, ZS:14,5, T:6,5, F:18,7, CH:59,1, C:5,6, Ca:21,3	-Zöldségleves tojásmentes (G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Parajfőzelék tejmentes (G) -Alma, friss S:3,2, E:435,0, ZS:21,3, T:0,2, F:18,8, CH:37,8, C:15,9, Ca:125,1	-Szárzabbaleves (Z, G) -Tejberizs tejmentes -Mandarin S:0,8, E:601,0, ZS:11,8, T:1,5, F:14,5, CH:100,2, C:23,1, Ca:70,9
Uzsonna	-Sült zellerkrém tejmentes (Z, M) -Rozskenyér (G) S:0,7, E:178,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,1, CH:33,1, C:1,1, Ca:11,7	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (H, M, G) S:0,4, E:137,0, ZS:4,0, T:0,7, F:5,3, CH:19,3, C:0,2, Ca:9,3	-Lekvár 25 g -Rozskenyér (G) S:0,0, E:196,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,1, CH:42,8, C:16,0, Ca:0,0	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G) S:0,0, E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4, Ca:13,4	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (G) S:0,5, E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1, Ca:6,9
Összesen	S:3,9, E:1 161,0, ZS:26,7, T:2,1, F:41,3, CH:177,2, C:24,9, Ca:85,9	S:4,2, E:857,0, ZS:16,9, T:1,0, F:48,7, CH:123,6, C:2,4, Ca:41,5	S:3,1, E:1 131,0, ZS:16,9, T:6,8, F:29,2, CH:187,9, C:59,2, Ca:186,3	S:3,6, E:949,0, ZS:30,9, T:6,3, F:31,5, CH:132,5, C:27,6, Ca:147,6	S:1,5, E:1 264,0, ZS:16,5, T:2,2, F:23,8, CH:226,0, C:56,5, Ca:77,9

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	