

Étlap

Óvoda

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
Tízórai	-Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Retek, hónapos -Mandarin <i>S:1,7, E:353,0, ZS:10,6, T:1,8, F:16,9, CH:46,9, C:13,8, Ca:279,0</i>	-Citromos tea -Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika -Alma, friss <i>S:1,1, E:252,0, ZS:6,2, T:0,1, F:7,5, CH:41,8, C:9,4, Ca:9,0</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Méz -Kalács, foszlós (G, L, T) -Eper <i>S:0,8, E:313,0, ZS:6,3, T:1,3, F:10,5, CH:52,6, C:3,9, Ca:272,5</i>	-Vaníliás tej (L) -Olasz felvágott -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paprika -Mandarin <i>S:1,4, E:353,0, ZS:7,8, T:1,3, F:14,9, CH:55,9, C:13,8, Ca:262,5</i>	-Citromos tea -Tejbe zabpehely (L, G) -Banán <i>S:0,4, E:394,0, ZS:4,7, T:0,1, F:12,0, CH:73,8, C:30,3, Ca:407,2</i>
Ebéd	-Gríznokedli leves (Z, G, T) -Lecsős csirke -Párolt rizs <i>S:1,7, E:495,0, ZS:14,6, T:0,4, F:22,6, CH:64,0, C:2,9, Ca:29,8</i>	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Tavaszi vagdalt (G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G) <i>S:2,3, E:414,0, ZS:10,1, T:1,6, F:18,2, CH:55,8, C:2,0, Ca:35,7</i>	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott karfiol sertéshússal (L) <i>S:1,3, E:470,0, ZS:17,0, T:8,7, F:15,7, CH:33,5, C:3,6, Ca:8,8</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya <i>S:1,2, E:725,0, ZS:7,9, T:0,4, F:11,5, CH:69,3, C:8,1, Ca:14,8</i>	-Lencseleves virslivel (L, G, M) -Káposztás tészta (G) -Alma, friss <i>S:1,9, E:551,0, ZS:14,2, T:3,5, F:19,5, CH:78,8, C:9,7, Ca:58,8</i>
Uzsonna	-Házi erdei gyümölcsös joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli 1/2 (G) <i>S:0,4, E:172,0, ZS:3,7, T:0,3, F:6,1, CH:26,6, C:2,3, Ca:0,0</i>	-Lekváros rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5, Ca:0,0</i>	-Mákos pite omlós 50g (G, L, T, D) -Alma, friss <i>S:0,2, E:288,0, ZS:10,6, T:3,1, F:4,6, CH:43,5, C:21,5, Ca:9,0</i>	-Pizzás csiga (G, L, K) <i>S:0,5, E:109,0, ZS:5,7, T:3,0, F:3,6, CH:11,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Meggyes túrókrém (édes) (L) -Háztartási keksz (G) <i>S:0,1, E:152,0, ZS:3,2, T:2,5, F:6,4, CH:21,4, C:3,8, Ca:31,8</i>
Összesen	<i>S:3,9, E:1 020,0, ZS:28,9, T:2,4, F:45,6, CH:137,4, C:19,0, Ca:308,8</i>	<i>S:3,4, E:939,0, ZS:17,0, T:1,8, F:30,4, CH:158,4, C:41,8, Ca:44,7</i>	<i>S:2,2, E:1 071,0, ZS:33,8, T:13,1, F:30,8, CH:129,6, C:29,0, Ca:290,3</i>	<i>S:3,1, E:1 187,0, ZS:21,4, T:4,7, F:30,0, CH:136,2, C:21,9, Ca:277,3</i>	<i>S:2,4, E:1 097,0, ZS:22,1, T:6,0, F:37,9, CH:174,0, C:43,8, Ca:497,8</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: 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	

Étlap

Óvoda

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
Tízórai	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely (G) -Mandarin	-Tehéntej 1,5% (L) -Medve sajt (L) -Korpás kifli (G, L) -Retek, hónapos -Alma, friss	-Gyümölcsstea -Szendvics sonka -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka -Eper	-Tejeskávé (L, G) -Lapka sajt (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós tej (L) -Vajkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Zöldhagyma -Narancs
	S:0,0, E:262,0, ZS:4,4, T:0,0, F:9,8, CH:46,1, C:15,2, Ca:262,5	S:2,2, E:362,0, ZS:8,4, T:2,4, F:14,9, CH:56,3, C:9,6, Ca:267,1	S:1,0, E:243,0, ZS:1,8, T:0,9, F:8,8, CH:42,6, C:0,0, Ca:30,1	S:1,6, E:348,0, ZS:7,5, T:1,7, F:13,2, CH:56,8, C:18,9, Ca:240,2	S:1,1, E:368,0, ZS:13,1, T:0,2, F:12,5, CH:51,4, C:10,5, Ca:294,0
Ebéd	-Meggyleves (G) -Serpényös burgonya kolbással -Fejes saláta	-Csupgatott tészta leves (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék (L, G) -Natúr sertés szelet (G, L, T, Z, O)	-Vegyes zöldségleves (G, L, Z) -Temesvári sertéstokány (L, G) -Párolt bulgur (G) -Savanyú uborka	-Limonádé -Chilis bab -Teljes kiőrl. kenyér (G, L)	-Tejfölös burgonyaleves (L, G, Z) -Aranygaluska (G, L, T) -Fehér kenyér (házi jellegű) (G)
	S:3,3, E:595,0, ZS:23,3, T:0,0, F:17,4, CH:75,4, C:0,3, Ca:46,8	S:2,0, E:425,0, ZS:17,7, T:0,2, F:23,9, CH:43,7, C:0,7, Ca:148,3	S:1,4, E:614,0, ZS:22,9, T:9,7, F:24,3, CH:56,0, C:6,1, Ca:16,6	S:1,8, E:591,0, ZS:13,7, T:8,9, F:25,8, CH:60,7, C:4,5, Ca:6,6	S:1,1, E:582,0, ZS:20,5, T:2,9, F:18,8, CH:107,7, C:16,9, Ca:191,6
Uzsonna	-Sajtkrém (L) -Teljes kiőrl. kenyér (G, L) -Uborka	-Házi cseresznyés joghurt (L) -Korpás kifli 1/2 (G, L)	-Puding 1 db (L) -Kifli, vajás (G, L)	-Kenőmájas (O) -Teljes kiőrlésű kenyér (G, L) -Paradicsom	-Pogácsa ömlesztett (G, L, T, S) -Alma, friss
	S:1,1, E:163,0, ZS:5,3, T:0,1, F:6,1, CH:22,0, C:0,3, Ca:9,0	S:0,9, E:181,0, ZS:3,7, T:0,1, F:6,0, CH:30,2, C:0,3, Ca:16,4	S:0,5, E:202,0, ZS:1,9, T:3,8, F:3,3, CH:13,0, C:24,6, Ca:0,0	S:0,7, E:142,0, ZS:5,8, T:0,1, F:5,9, CH:14,7, C:0,3, Ca:0,5	S:0,6, E:145,0, ZS:5,5, T:2,1, F:3,0, CH:21,6, C:9,5, Ca:9,0
Összesen	S:4,4, E:1 020,0, ZS:33,0, T:0,1, F:33,4, CH:143,4, C:15,8, Ca:318,3	S:5,2, E:968,0, ZS:29,8, T:2,6, F:44,7, CH:130,2, C:10,7, Ca:431,8	S:2,9, E:1 058,0, ZS:26,6, T:14,4, F:36,4, CH:111,7, C:30,7, Ca:46,7	S:4,1, E:1 082,0, ZS:27,1, T:10,7, F:44,9, CH:132,2, C:23,7, Ca:247,2	S:2,8, E:1 095,0, ZS:39,1, T:5,2, F:34,2, CH:180,7, C:37,0, Ca:494,6

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

Allergén 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	