

# Étlap

Gluténmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
<b>Tízórai</b>	-Tehéntej 1,5% (L) -Zala felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Retek, hónapos -Mandarin  <i>E:449,0, ZS:15,1, T:1,8, F:14,6, CH:59,8, C:13,6</i>	-Citromos tea -Csülök felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paradicsom -Alma, friss  <i>E:306,0, ZS:8,7, T:0,2, F:3,3, CH:51,0, C:9,3</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Méz 20 g -Gluténmentes kenyér, margarinos -Eper  <i>E:395,0, ZS:7,9, T:0,2, F:8,6, CH:68,9, C:16,7</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Sült sonka -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika -Mandarin  <i>E:405,0, ZS:10,0, T:0,4, F:13,9, CH:61,7, C:13,7</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Kukoricapehely GM -Mandarin  <i>E:243,0, ZS:4,3, T:0,0, F:9,4, CH:39,9, C:14,9</i>
<b>Ebéd</b>	-Gríznokedli leves GM (Z, T) -Lecsős csirke -Párolt rizs  <i>E:496,0, ZS:14,7, T:0,4, F:21,9, CH:64,9, C:2,5</i>	-Zsemle galuskaleves GM (T, Z) -Natúr sertés szelet GM -Burgonyafőzelék GM (L)  <i>E:366,0, ZS:11,1, T:1,5, F:18,4, CH:42,1, C:1,0</i>	-Paradicsomleves GM, tojásmentes -Rakott karfiol sertéshússal GM, tejjmentes  <i>E:494,0, ZS:20,8, T:6,3, F:14,5, CH:41,3, C:2,8</i>	-Gyümölcsleves mir.GM, tejjmentes -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya  <i>E:526,0, ZS:8,9, T:0,0, F:18,4, CH:50,9, C:6,2</i>	-Lencseleves virslivel GM, TM (M) -Grízes metélt GM  <i>E:607,0, ZS:21,3, T:3,2, F:14,8, CH:85,8, C:1,6</i>
<b>Uzsonna</b>	-Pudingos keksz gluténmentes (L, O)  <i>E:297,0, ZS:6,7, T:1,0, F:7,7, CH:52,4, C:0,1</i>	-Lekvár 25 g -Gluténmentes kenyér  <i>E:261,0, ZS:4,6, T:0,1, F:1,5, CH:49,2, C:15,9</i>	-Tonhalkrém (paradicsomos) (H) -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka  <i>E:275,0, ZS:8,6, T:0,8, F:4,4, CH:39,1, C:4,2</i>	-Főtt virsli allergénmentes -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paradicsom  <i>E:325,0, ZS:15,9, T:4,7, F:6,5, CH:34,2, C:0,2</i>	-Tápióka puding (L)  <i>E:149,0, ZS:1,9, T:2,9, F:5,9, CH:12,6, C:8,0</i>
<b>Összesen</b>	<i>E:1 242,0, ZS:36,5, T:3,1, F:44,2, CH:177,0, C:16,2</i>	<i>E:933,0, ZS:24,3, T:1,8, F:23,1, CH:142,3, C:26,2</i>	<i>E:1 165,0, ZS:37,3, T:7,2, F:27,5, CH:149,3, C:23,7</i>	<i>E:1 256,0, ZS:34,8, T:5,1, F:38,9, CH:146,8, C:20,1</i>	<i>E:999,0, ZS:27,5, T:6,1, F:30,1, CH:138,3, C:24,4</i>

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: 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

# Étlap

Gluténmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
<b>Tízórai</b>	-Tehéntej 1,5% (L) -Harcapástétom (H) -Gluténmentes kenyér, margarinos -Körte  <i>E:465,0, ZS:15,1, T:1,3, F:11,2, CH:63,3, C:14,8</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Trappista sajt (L) -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika -Alma, friss  <i>E:430,0, ZS:13,6, T:0,2, F:14,8, CH:57,6, C:9,1</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Ausztia szalámi -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Eper  <i>E:418,0, ZS:14,6, T:2,8, F:12,0, CH:53,2, C:0,2</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Tarja felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paradicsom -Mandarin  <i>E:400,0, ZS:11,4, T:1,1, F:11,5, CH:58,8, C:13,7</i>	-Tehéntej 1,5% (L) -Olasz felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Zöldhagyma -Narancs  <i>E:405,0, ZS:13,8, T:1,6, F:11,8, CH:57,2, C:9,9</i>
<b>Ebéd</b>	-Meggyleves GM, tejmentes -Serpényös burgonya kolbásszal -Fejes saláta  <i>E:595,0, ZS:23,3, T:0,0, F:17,2, CH:75,9, C:0,3</i>	-Csupgatott tészta leves GM (Z, T) -Natúr sertés szelet GM -Zöldborsófőzelék GM (L)  <i>E:485,0, ZS:23,6, T:0,0, F:22,2, CH:46,9, C:0,7</i>	-Vegyes zöldségleves glutén-, tejmentes (Z) -Temesvári sertéstokány GM, TM -Tésztaköret GM  <i>E:648,0, ZS:26,9, T:7,4, F:19,1, CH:63,3, C:1,7</i>	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Gluténmentes kenyér  <i>E:690,0, ZS:17,9, T:8,9, F:24,0, CH:74,0, C:23,3</i>	-Burgonyaleves glutén-, tejmentes (Z) -Aranygaluska GM, tejmentes (T) -Alma (Jonatán) 100 g  <i>E:398,0, ZS:2,6, T:0,4, F:5,2, CH:79,0, C:7,9</i>
<b>Uzsonna</b>	-Májás (allergén mentes) -Gluténmentes kenyér -Paprika, paradicsom, uborka  <i>E:471,0, ZS:30,5, T:9,3, F:8,8, CH:35,1, C:0,6</i>	-Zabpelyhes tallér glutén-, tejmentes  <i>E:204,0, ZS:4,2, T:3,7, F:4,5, CH:36,1, C:0,7</i>	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Abonett (2 db)  <i>E:139,0, ZS:2,9, T:0,1, F:5,7, CH:22,5, C:16,5</i>	-Trappista sajt (L) -Gluténmentes kenyér -Uborka  <i>E:266,0, ZS:9,5, T:0,1, F:6,7, CH:34,3, C:0,1</i>	-Pogácsa GM, tej-, tojásmentes  <i>E:325,0, ZS:4,6, T:0,3, F:3,5, CH:65,0, C:2,0</i>
<b>Összesen</b>	<i>E:1 531,0, ZS:68,9, T:10,6, F:37,1, CH:174,3, C:15,7</i>	<i>E:1 119,0, ZS:41,5, T:3,9, F:41,5, CH:140,5, C:10,4</i>	<i>E:1 205,0, ZS:44,4, T:10,2, F:36,8, CH:139,0, C:18,5</i>	<i>E:1 356,0, ZS:38,8, T:10,1, F:42,2, CH:167,1, C:37,1</i>	<i>E:1 128,0, ZS:21,0, T:2,3, F:20,4, CH:201,2, C:19,8</i>

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: 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	