

Étlap

Glutén-, tejmentes

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	-Rizsital -Zala felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Retek, hónapos -Mandarin <i>E:524,0, ZS:13,8, T:2,1, F:10,3, CH:78,2, C:19,6</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>	-Rizsital -Méz 20 g -Gluténmentes kenyér, margarinos -Eper <i>E:470,0, ZS:6,6, T:0,4, F:4,3, CH:87,3, C:22,7</i>	-Vaníliás rizsital -Sült sonka -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika -Mandarin <i>E:462,0, ZS:9,2, T:0,8, F:8,9, CH:74,5, C:23,3</i>	-Rizsital -Kukoricapehely GM -Mandarin <i>E:318,0, ZS:3,0, T:0,3, F:5,1, CH:58,3, C:20,9</i>
Ebéd	-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, tejmentes <i>E:371,0, ZS:11,4, T:0,2, F:18,2, CH:45,7, C:1,1</i>	-Paradicsomleves GM, tojásmentes -Rakott karfiol sertéshússal GM, tejmentes <i>E:494,0, ZS:20,8, T:6,3, F:14,5, CH:41,3, C:2,8</i>	-Gyümölcsleves mir.GM, tejmentes -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>
Uzsonna	-Puding tejmentes -Abonett (2 db) <i>E:293,0, ZS:2,9, T:0,5, F:3,9, CH:54,0, C:9,8</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 tejmentes <i>E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3</i>
Összesen	<i>E:1 313,0, ZS:31,4, T:2,9, F:36,1, CH:197,0, C:32,0</i>	<i>E:938,0, ZS:24,7, T:0,4, F:23,0, CH:145,9, C:26,2</i>	<i>E:1 240,0, ZS:36,0, T:7,5, F:23,2, CH:167,6, C:29,7</i>	<i>E:1 313,0, ZS:34,0, T:5,5, F:33,8, CH:159,5, C:29,7</i>	<i>E:1 219,0, ZS:26,2, T:3,8, F:21,5, CH:201,2, C:30,8</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: 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, kén-dioxid	

Étlap

Glutén-, tejmentes

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	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Gluténmentes kenyér, margarinos -Körte	-Rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paprika -Alma, friss	-Rizsital -Ausztia szalámi -Gluténmentes kenyér, margarinos -Uborka -Eper	-Tejeskávé tejmentes (G) -Tarja felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós rizsital -Olasz felvágott -Gluténmentes kenyér, margarinos -Zöldhagyma -Narancs
	E:540,0, ZS:13,8, T:1,5, F:6,9, CH:81,7, C:20,8	E:525,0, ZS:14,4, T:0,4, F:5,8, CH:81,7, C:15,1	E:493,0, ZS:13,2, T:3,0, F:7,7, CH:71,6, C:6,2	E:451,0, ZS:10,3, T:1,4, F:6,4, CH:71,6, C:22,4	E:530,0, ZS:14,3, T:1,9, F:12,0, CH:87,2, C:22,9
Ebéd	-Meggyleves GM, tejmentes -Serpenyős burgonya kolbásszal -Fejes saláta	-Csupgattott tészta leves GM (Z, T) -Natúr sertés szelet GM -Zöldborsófőzelék GM, tejmentes	-Vegyes zöldségleves glutén-, tejmentes (Z) -Temesvári sertéstokány GM, TM -Tésztaköret GM	-Rostoslé 1 db -Chilis bab -Gluténmentes kenyér	-Burgonyaleves glutén-, tejmentes (Z) -Aranygaluska GM, tejmentes (T) -Alma (Jonatán) 100 g
	E:595,0, ZS:23,3, T:0,0, F:17,2, CH:75,9, C:0,3	E:500,0, ZS:23,2, T:0,2, F:19,6, CH:49,8, C:5,5	E:648,0, ZS:26,9, T:7,4, F:19,1, CH:63,3, C:1,7	E:690,0, ZS:17,9, T:8,9, F:24,0, CH:74,0, C:23,3	E:398,0, ZS:2,6, T:0,4, F:5,2, CH:79,0, C:7,9
Uzsonna	-Májás (allergén mentes) -Gluténmentes kenyér -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér glutén-, tejmentes	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajthelyettesítő -Gluténmentes kenyér -Uborka	-Pogácsa GM, tej-, tojásmentes
	E:471,0, ZS:30,5, T:9,3, F:8,8, CH:35,1, C:0,6	E:204,0, ZS:4,2, T:3,7, F:4,5, CH:36,1, C:0,7	E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0	E:286,0, ZS:11,5, T:0,1, F:2,0, CH:40,0, C:0,1	E:325,0, ZS:4,6, T:0,3, F:3,5, CH:65,0, C:2,0
Összesen	E:1 606,0, ZS:67,6, T:10,8, F:32,8, CH:192,7, C:21,7	E:1 229,0, ZS:41,8, T:4,4, F:30,0, CH:167,5, C:21,2	E:1 323,0, ZS:44,0, T:10,9, F:28,8, CH:169,2, C:19,9	E:1 428,0, ZS:39,8, T:10,5, F:32,3, CH:185,6, C:45,9	E:1 253,0, ZS:21,6, T:2,6, F:20,6, CH:231,2, C:32,7

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