

Étlap					
Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.03.03.	Kedd 2025.03.04.	Szerda 2025.03.05.	Csütörtök 2025.03.06.	Péntek 2025.03.07.
Tízórai	-Epres tea -Tejbedara (G, L) S:0,0, E:611,0, ZS:6,2, T:0,2, F:20,8, CH:112,8, C:36,4, Ca:1,1	-Erdei gyümölcsös tea -Csirkemell sonka -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,1, E:223,0, ZS:6,0, T:1,3, F:13,4, CH:28,3, C:8,2, Ca:139,5	-Citromos tea -Rántotta (T) S:0,7, E:69,0, ZS:4,5, T:0,0, F:3,6, CH:2,6, C:2,0, Ca:0,0	-Tej (L) -Briós (G, L, T) S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:4,3, F:17,0, CH:69,3, C:11,5, Ca:300,0	-Málna tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) S:0,1, E:218,0, ZS:6,8, T:0,8, F:6,8, CH:32,0, C:5,2, Ca:61,5
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) S:1,3, E:566,0, ZS:23,0, T:1,6, F:24,2, CH:61,5, C:14,1, Ca:119,2	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, L, T) -Tarhonyáshús (G, O, M) S:0,9, E:523,0, ZS:24,5, T:6,6, F:17,3, CH:56,6, C:5,2, Ca:13,7	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:0,8, E:1 148,0, ZS:26,4, T:1,8, F:49,1, CH:167,3, C:84,9, Ca:169,2	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli S:0,7, E:677,0, ZS:40,0, T:0,0, F:27,8, CH:47,2, C:2,0, Ca:201,4	-Csülkös bableves (G, T) -Kakaós kalács kelt (G, L, T) S:2,1, E:959,0, ZS:30,5, T:4,7, F:30,8, CH:132,6, C:29,0, Ca:137,0
Uzsonna	-Alma -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) S:0,3, E:159,0, ZS:2,0, T:0,8, F:2,8, CH:33,2, C:5,5, Ca:15,4	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:330,0, ZS:8,1, T:0,9, F:13,5, CH:48,6, C:1,6, Ca:6,8	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) S:2,7, E:323,0, ZS:6,2, T:0,9, F:8,4, CH:47,9, C:1,4, Ca:1,4	-Danonino Nap mint nap ital 170g (L) S:0,1, E:115,0, ZS:1,4, T:0,9, F:2,7, CH:22,9, C:21,0, Ca:0,0
Összesen	S:1,6, E:1 337,0, ZS:31,2, T:2,7, F:47,9, CH:207,5, C:56,0, Ca:135,7	S:4,2, E:1 075,0, ZS:38,6, T:8,8, F:44,2, CH:133,6, C:15,0, Ca:160,0	S:1,5, E:1 250,0, ZS:32,4, T:1,9, F:53,3, CH:174,0, C:88,0, Ca:169,2	S:3,3, E:1 485,0, ZS:60,6, T:5,2, F:53,2, CH:164,4, C:14,9, Ca:502,8	S:2,3, E:1 292,0, ZS:38,7, T:6,3, F:40,2, CH:187,5, C:55,3, Ca:198,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)

ZS: zsír (g)

F: fehérje (g)

C: cukor (g)

E: energia (kcal)

T: telített zsírsav (g)

CH: szénhidrát (g)

Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák

L: laktóz, tej, tejtermékek

T: tojás, fehérje

F: földimogyoró

Z: zeller

R: rákfélék

H: halak

O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

M: mustár

S: szezámmag

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap					
Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.03.10.	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Tízórai	-Meggyes tea -Kenőmájas (O, M) -Rozskenyér (G)	-Málna-csipke Tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Szilvás tea -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kávé instant Maci (G, L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Vörösfőnya tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:0,7, E:223,0, ZS:7,3, T:2,9, F:7,2, CH:32,5, C:5,6, Ca:3,2	S:0,9, E:325,0, ZS:19,1, T:1,0, F:7,0, CH:28,0, C:9,4, Ca:82,1	S:1,4, E:243,0, ZS:10,7, T:3,5, F:7,3, CH:27,4, C:7,8, Ca:82,2	S:0,5, E:359,0, ZS:10,2, T:5,5, F:10,5, CH:55,8, C:33,4, Ca:255,1	S:1,6, E:293,0, ZS:15,0, T:4,4, F:10,9, CH:27,8, C:8,4, Ca:93,8
Ebéd	-Almaleves (L, G) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült kolbász	-Kukoricakrémleves (L, G) -Mákos metélt (G, T, L, O, M)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Bakonyi sertés tokány (Z, M, L, G) -Párolt rizs	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)
	S:1,6, E:606,0, ZS:30,8, T:3,0, F:19,7, CH:53,0, C:3,3, Ca:89,8	S:1,5, E:934,0, ZS:33,0, T:4,6, F:28,3, CH:126,9, C:21,0, Ca:61,7	S:1,4, E:724,0, ZS:36,1, T:2,8, F:25,2, CH:71,8, C:1,8, Ca:31,8	S:0,7, E:271,0, ZS:14,5, T:1,8, F:11,8, CH:22,4, C:2,9, Ca:105,6	S:0,7, E:662,0, ZS:24,6, T:7,5, F:26,9, CH:81,4, C:3,8, Ca:200,7
Uzsonna	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Görög joghurt (G, L, T, F, D)	-Magyaros vajkrém (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika	-Soproni felvágott (G) -Natúr sajtkrém (L) -Korpás zsemle (G)	-Alma -Túró Rudi (L, F, O, D)
	S:1,7, E:273,0, ZS:13,3, T:7,0, F:14,8, CH:21,5, C:2,6, Ca:321,9	S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7	S:1,3, E:281,0, ZS:4,4, T:2,2, F:9,0, CH:49,2, C:1,8, Ca:1,3	S:1,9, E:333,0, ZS:9,3, T:1,1, F:12,8, CH:47,9, C:1,9, Ca:50,0	S:0,1, E:396,0, ZS:18,1, T:13,0, F:10,2, CH:49,4, C:37,0, Ca:87,9
Összesen	S:4,0, E:1 102,0, ZS:51,4, T:12,9, F:41,7, CH:107,0, C:11,5, Ca:415,0	S:2,5, E:1 385,0, ZS:57,7, T:9,2, F:38,0, CH:171,1, C:45,4, Ca:241,5	S:4,1, E:1 247,0, ZS:51,2, T:8,4, F:41,4, CH:148,3, C:11,3, Ca:115,2	S:3,1, E:963,0, ZS:34,0, T:8,3, F:35,1, CH:126,1, C:38,2, Ca:410,7	S:2,4, E:1 351,0, ZS:57,8, T:24,9, F:48,0, CH:158,6, C:49,2, Ca:382,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)

E: energia (kcal)

ZS: zsír (g)

T: telített zsírsav (g)

F: fehérje (g)

CH: szénhidrát (g)

C: cukor (g)

Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák

L: laktóz, tej, tejtermékek

T: tojás, fehérje

F: földimogyoró

Z: zeller

R: rákfélék

H: halak

O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

M: mustár

S: szezám

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek