

Étlap

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	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, F, O, S, L) S:0,4, E:199,0, ZS:8,7, T:4,7, F:9,3, CH:20,0, C:12,5, Ca:300,0	-Erdei gyümölcsös tea -Édes túró (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:285,0, ZS:8,7, T:4,8, F:17,2, CH:32,2, C:8,9, Ca:80,5	-Málna-csipke Tea -Rántotta (T) -Kígyóuborka S:0,7, E:90,0, ZS:4,6, T:0,0, F:3,8, CH:7,4, C:6,7, Ca:7,5		
Ebéd	-Karalábéleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, Z) -Fasírt golyó (G, T) S:0,7, E:378,0, ZS:14,8, T:0,2, F:22,3, CH:40,3, C:9,6, Ca:4,6	-Nyírségi gombóclevés (T, G, L) -Reszelt máj -Tört burgonya S:2,5, E:650,0, ZS:26,0, T:2,4, F:30,5, CH:66,1, C:4,2, Ca:43,9	-Frankfurti leves (L, G, T) -Grízes metélt (G, T) -Sárgabarack lekvár S:0,4, E:769,0, ZS:38,3, T:2,5, F:22,4, CH:78,3, C:8,1, Ca:29,6		
Uzsonna	-Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:297,0, ZS:19,1, T:1,0, F:7,0, CH:21,3, C:2,7, Ca:81,9	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,5, E:193,0, ZS:7,1, T:2,2, F:8,3, CH:22,1, C:2,5, Ca:81,9	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Korpás rúd (G) S:1,2, E:360,0, ZS:11,4, T:4,1, F:14,9, CH:47,4, C:1,4, Ca:0,0		
Összesen	S:2,0, E:875,0, ZS:42,6, T:5,9, F:38,5, CH:81,5, C:24,7, Ca:386,6	S:5,0, E:1 128,0, ZS:41,8, T:9,4, F:56,1, CH:120,3, C:15,6, Ca:206,3	S:2,3, E:1 218,0, ZS:54,3, T:6,6, F:41,0, CH:133,1, C:16,2, Ca:37,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

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	

Étlap

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	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát <i>S:0,5, E:611,0, ZS:11,1, T:6,6, F:20,0, CH:105,9, C:49,4, Ca:448,6</i>	-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,9, E:255,0, ZS:7,6, T:4,5, F:13,1, CH:31,0, C:5,0, Ca:141,4</i>	-Meggy-berkenye Tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:3,1, E:356,0, ZS:6,3, T:0,7, F:7,6, CH:57,3, C:6,7, Ca:14,6</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) <i>S:0,5, E:321,0, ZS:10,7, T:5,8, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:259,9</i>	-Limonádé -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:358,0, ZS:14,5, T:4,3, F:10,9, CH:43,2, C:21,9, Ca:94,5</i>
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli <i>S:0,7, E:709,0, ZS:43,1, T:1,7, F:22,0, CH:51,1, C:5,1, Ca:65,1</i>	-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyáshús (Z, M, G, O) -Alma <i>S:0,4, E:380,0, ZS:10,7, T:1,6, F:15,6, CH:55,1, C:8,0, Ca:36,0</i>	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Nudli mákos (G, T) <i>S:0,6, E:771,0, ZS:13,8, T:0,8, F:9,8, CH:61,1, C:13,6, Ca:17,7</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <i>S:2,1, E:1 384,0, ZS:29,2, T:2,6, F:61,4, CH:204,5, C:94,4, Ca:112,9</i>	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Meggyes kevert (T, G, L) <i>S:0,7, E:402,0, ZS:15,4, T:1,3, F:11,3, CH:54,2, C:6,5, Ca:24,8</i>
Uzsonna	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,9, E:208,0, ZS:8,6, T:1,0, F:8,9, CH:21,3, C:2,6, Ca:87,3</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:0,1, E:170,0, ZS:3,8, T:2,0, F:4,2, CH:28,0, C:0,6, Ca:8,8</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,9, F:10,8, CH:47,0, C:1,4, Ca:61,3</i>	-Szivecske puding (L) <i>S:0,2, E:86,0, ZS:1,2, T:0,8, F:2,9, CH:15,1, C:13,0, Ca:97,7</i>	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) <i>S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:2,1, E:1 529,0, ZS:62,8, T:9,3, F:50,8, CH:178,3, C:57,1, Ca:601,1</i>	<i>S:2,4, E:805,0, ZS:22,1, T:8,1, F:32,9, CH:114,1, C:13,5, Ca:186,2</i>	<i>S:5,0, E:1 430,0, ZS:27,1, T:2,4, F:28,2, CH:165,4, C:21,7, Ca:93,6</i>	<i>S:2,8, E:1 791,0, ZS:41,1, T:9,1, F:75,8, CH:262,9, C:127,5, Ca:470,5</i>	<i>S:2,3, E:793,0, ZS:31,4, T:5,6, F:22,8, CH:101,6, C:29,6, Ca:119,3</i>

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek