

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.	Vasárnap 2025.05.18.
Tízórai	-Meggyes tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Birsalma-eper tea -Hot dog (G, T, M)	-Szilvás tea -Főtt tojás (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Maci kávé (G, L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Limonádé -Korpás rúd (G) -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Zöldpaprika	-Vörösfőnya tea -Reszelt répa -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	
	S:0,0, E:203,0, ZS:5,5, T:2,3, F:7,3, CH:33,6, C:17,4, Ca:150,3	S:2,5, E:525,0, ZS:22,2, T:1,7, F:16,3, CH:63,0, C:10,1, Ca:24,1	S:0,9, E:235,0, ZS:8,9, T:1,0, F:9,8, CH:26,4, C:7,1, Ca:82,2	S:0,5, E:364,0, ZS:10,3, T:5,5, F:10,7, CH:56,3, C:33,8, Ca:240,1	S:1,4, E:342,0, ZS:2,1, T:0,2, F:9,1, CH:68,6, C:20,3, Ca:50,9	S:0,9, E:178,0, ZS:4,8, T:1,2, F:5,2, CH:28,2, C:8,5, Ca:89,1	
Ebéd	-Tavaszi leves (L) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	-Legényfogó leves (L, G, T) -Gránátos kocka (G, T)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	-Karlábéleves (G, T) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Párolt bulgur (G, O)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Kakaócsiga (G, L, T)	-Gombakrémleves (L, G) -Rakott penne (G, T, L, O, M, S, K)	
	S:1,4, E:343,0, ZS:16,2, T:1,7, F:18,6, CH:29,8, C:3,4, Ca:46,6	S:0,2, E:597,0, ZS:16,5, T:2,8, F:23,9, CH:85,1, C:5,4, Ca:63,4	S:1,3, E:897,0, ZS:28,4, T:2,0, F:59,3, CH:108,0, C:26,9, Ca:72,6	S:1,4, E:565,0, ZS:26,3, T:3,0, F:23,9, CH:55,7, C:4,0, Ca:45,2	S:0,4, E:709,0, ZS:38,3, T:1,5, F:16,9, CH:74,7, C:23,0, Ca:36,6	S:0,9, E:408,0, ZS:11,8, T:2,0, F:13,6, CH:60,7, C:4,2, Ca:51,0	
Uzsonna	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) -Gyümölcs joghurt (L)	-Kinder tejszelet (L)	
	S:0,6, E:265,0, ZS:13,5, T:4,8, F:6,9, CH:27,9, C:0,2, Ca:8,9	S:2,1, E:394,0, ZS:12,8, T:6,9, F:19,4, CH:48,8, C:1,6, Ca:241,4	S:3,9, E:459,0, ZS:31,1, T:11,8, F:20,9, CH:23,4, C:2,9, Ca:81,9	S:1,0, E:148,0, ZS:3,1, T:1,2, F:5,4, CH:22,4, C:3,5, Ca:144,6	S:0,4, E:220,0, ZS:4,5, T:2,6, F:6,1, CH:37,6, C:19,3, Ca:127,5	S:0,6, E:422,0, ZS:27,9, T:16,6, F:7,9, CH:34,0, C:29,5, Ca:117,0	
Összesen	S:2,0, E:811,0, ZS:35,1, T:8,7, F:32,8, CH:91,3, C:21,0, Ca:205,8	S:4,8, E:1 516,0, ZS:51,4, T:11,4, F:59,7, CH:196,9, C:17,1, Ca:328,9	S:6,2, E:1 592,0, ZS:68,4, T:14,9, F:90,0, CH:157,7, C:36,9, Ca:236,7	S:2,9, E:1 078,0, ZS:39,7, T:9,7, F:40,0, CH:134,4, C:41,2, Ca:429,9	S:2,2, E:1 272,0, ZS:44,9, T:4,3, F:32,1, CH:180,9, C:62,6, Ca:215,0	S:2,5, E:1 009,0, ZS:44,5, T:19,8, F:26,7, CH:122,9, C:42,2, Ca:257,1	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.
Tízórai	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:0,9, E:184,0, ZS:5,8, T:0,3, F:5,3, CH:24,8, C:4,9, Ca:89,7	-Málna tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:0,9, E:213,0, ZS:5,8, T:1,1, F:10,7, CH:28,0, C:7,8, Ca:82,2	-Málna-csipke Tea -Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:0,9, E:256,0, ZS:10,2, T:1,0, F:9,5, CH:28,6, C:9,1, Ca:96,9		
Ebéd	-Lebbencsleves (G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli S:0,8, E:776,0, ZS:47,6, T:3,7, F:25,1, CH:55,5, C:11,3, Ca:122,9	-Rántott leves (G, Z, M) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) S:1,5, E:651,0, ZS:24,5, T:2,1, F:26,1, CH:81,8, C:10,3, Ca:44,8	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya S:3,2, E:634,0, ZS:15,3, T:2,2, F:21,3, CH:68,0, C:15,6, Ca:55,4		
Uzsonna	-Pöttyös túró rudi (L, O) -Alma S:0,1, E:378,0, ZS:15,1, T:13,0, F:11,2, CH:49,4, C:35,0, Ca:7,9	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) S:1,6, E:321,0, ZS:8,0, T:3,9, F:13,6, CH:47,0, C:1,4, Ca:121,4	-Kockasajt (L) -Korpás rúd (G) S:1,9, E:268,0, ZS:3,3, T:1,2, F:10,1, CH:47,8, C:1,6, Ca:500,0		
Összesen	S:1,8, E:1 338,0, ZS:68,5, T:17,0, F:41,6, CH:129,7, C:51,2, Ca:220,5	S:4,1, E:1 184,0, ZS:38,3, T:7,1, F:50,4, CH:156,8, C:19,5, Ca:248,4	S:6,0, E:1 158,0, ZS:28,9, T:4,4, F:40,9, CH:144,4, C:26,3, Ca:652,3		

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, kén-dioxid	