

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				-Limonádé -Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek S:1,0, E:244,0, ZS:4,9, T:2,3, F:4,7, CH:41,8, C:22,2, Ca:96,8	-Vaníliás tej (L, G) -Rántotta (T) -Lilahagyma S:0,7, E:232,0, ZS:10,2, T:3,4, F:10,4, CH:23,2, C:20,6, Ca:261,0
Ebéd				-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Tészta köret (G, T) S:1,5, E:669,0, ZS:27,8, T:3,3, F:25,8, CH:78,9, C:3,8, Ca:97,9	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) S:1,4, E:621,0, ZS:19,4, T:6,2, F:24,7, CH:84,6, C:7,1, Ca:216,5
Uzsonna				-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L) S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,6, E:206,0, ZS:8,6, T:1,0, F:4,4, CH:21,5, C:2,4, Ca:81,9
Összesen				S:2,4, E:1 141,0, ZS:41,6, T:5,6, F:45,6, CH:141,3, C:40,9, Ca:254,9 S:3,7, E:1 059,0, ZS:38,2, T:10,6, F:39,5, CH:129,3, C:30,1, Ca:559,5	

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.05.26.	Kedd 2025.05.27.	Szerda 2025.05.28.	Csütörtök 2025.05.29.	Péntek 2025.05.30.
Tízórai	-Vörösfonya tea -Főtt virsli (M, L) S:0,2, E:2 780,0, ZS:246,9, T:0,9, F:113,1, CH:6,7, C:5,9, Ca:30,2	-Tej (L) -Lekváros kenyér (G, L) S:0,3, E:232,0, ZS:10,7, T:6,0, F:9,5, CH:24,1, C:11,8, Ca:305,2	-Limonádé -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) S:2,0, E:401,0, ZS:6,2, T:2,1, F:12,8, CH:72,1, C:20,4, Ca:2,4	-Földiszedres-zöld tea -Édes túró (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:292,0, ZS:8,3, T:5,0, F:17,6, CH:33,9, C:5,7, Ca:152,5	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) S:0,5, E:321,0, ZS:10,7, T:5,8, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:259,9
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgonya -Főtt tojás (T) S:1,4, E:614,0, ZS:18,6, T:1,2, F:23,1, CH:82,0, C:7,4, Ca:114,1	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) S:0,7, E:1 297,0, ZS:26,6, T:6,1, F:48,8, CH:205,0, C:85,6, Ca:168,9	-Barackleves (L, G, T, Z, O, M) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:0,9, E:412,0, ZS:16,3, T:3,1, F:18,5, CH:50,9, C:14,2, Ca:167,7	-Mexikói leves (Z, G) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Vagdaltpogácsa (G, T) S:2,1, E:601,0, ZS:21,5, T:0,5, F:33,8, CH:64,9, C:1,4, Ca:214,4	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Káposztás tészta (G) S:0,7, E:428,0, ZS:14,4, T:0,5, F:15,6, CH:51,4, C:5,2, Ca:57,8
Uzsonna	-Zabfalatok (G, F, D) -Narancs S:0,0, E:310,0, ZS:12,6, T:0,0, F:5,0, CH:45,0, C:6,8, Ca:0,0	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,5, E:225,0, ZS:11,0, T:1,0, F:8,0, CH:21,6, C:2,4, Ca:81,9	-Natúr vajkrém -Csavart kifli -Zöldpaprika S:0,9, E:340,0, ZS:6,9, T:1,3, F:0,9, CH:58,8, C:2,2, Ca:1,3	-paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) S:1,3, E:259,0, ZS:3,4, T:0,9, F:8,4, CH:47,0, C:1,4, Ca:1,4	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,4, E:228,0, ZS:10,8, T:3,5, F:7,4, CH:23,1, C:3,1, Ca:89,4
Összesen	S:1,6, E:3 704,0, ZS:278,1, T:2,1, F:141,1, CH:133,6, C:20,1, Ca:144,4	S:2,5, E:1 754,0, ZS:48,3, T:13,1, F:66,3, CH:250,6, C:99,8, Ca:556,0	S:3,8, E:1 153,0, ZS:29,4, T:6,5, F:32,2, CH:181,8, C:36,8, Ca:171,4	S:4,3, E:1 151,0, ZS:33,2, T:6,3, F:59,8, CH:145,8, C:8,5, Ca:368,4	S:2,6, E:978,0, ZS:35,9, T:9,7, F:34,5, CH:117,7, C:28,3, Ca:407,1

Jó étvágyat!

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, kéndioxid	