

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.08.25.	Kedd 2025.08.26.	Szerda 2025.08.27.	Csütörtök 2025.08.28.	Péntek 2025.08.29.
Tízórai		-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Citromos tea -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
		S:1,9, E:267,0, ZS:7,7, T:4,5, F:13,6, CH:33,0, C:5,0, Ca:141,4	S:0,5, E:321,0, ZS:10,7, T:5,8, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:259,9	S:2,5, E:405,0, ZS:12,7, T:6,7, F:18,5, CH:52,6, C:2,7, Ca:254,9	S:0,9, E:230,0, ZS:4,4, T:1,0, F:4,7, CH:40,6, C:21,3, Ca:82,9
Ebéd		-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -"Csőben sült karfiol (L, G)	-Gombaleves (G, T) -Mustáros tokány (L, M) -Tarhonyaköret (G, T)	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Rizsfelfújt (L, T, G) -Kajszibarack lekvár
		S:1,6, E:469,0, ZS:22,2, T:3,1, F:21,3, CH:47,1, C:15,7, Ca:165,6	S:1,8, E:421,0, ZS:19,5, T:1,9, F:21,0, CH:38,6, C:4,5, Ca:40,6	S:1,4, E:437,0, ZS:16,0, T:1,9, F:17,3, CH:61,7, C:4,8, Ca:130,1	S:0,5, E:576,0, ZS:19,3, T:6,6, F:20,5, CH:78,7, C:24,2, Ca:216,7
Uzsonna		-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (L)	-Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G)	-Kópé felvágott (O) -Natúr vajkrém -Zsemle (G)	-Kockasajt (L) -Csavart kifli
		S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	S:1,3, E:335,0, ZS:9,4, T:0,9, F:13,3, CH:47,0, C:1,4, Ca:8,8	S:1,9, E:338,0, ZS:7,8, T:1,4, F:13,0, CH:53,0, C:1,6, Ca:1,3	S:1,6, E:323,0, ZS:5,0, T:2,3, F:1,7, CH:57,8, C:2,4, Ca:500,0
Összesen	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:3,5, E:964,0, ZS:38,7, T:7,6, F:50,0, CH:100,7, C:35,5, Ca:367,3	S:3,6, E:1 077,0, ZS:39,6, T:8,6, F:45,8, CH:128,8, C:26,0, Ca:309,2	S:5,9, E:1 180,0, ZS:36,5, T:10,0, F:48,7, CH:167,3, C:9,1, Ca:386,2	S:3,1, E:1 129,0, ZS:28,7, T:9,9, F:26,9, CH:177,1, C:47,9, Ca:799,6

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	