

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.10.06.	Kedd 2025.10.07.	Szerda 2025.10.08.	Csütörtök 2025.10.09.	Péntek 2025.10.10.
Tízórai	-Epres tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Barackos tea -Magyaros vajkrém (L) -Csavart kifli	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Maci kávé (G, L) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika
	S:0,9, E:327,0, ZS:19,2, T:1,0, F:7,0, CH:28,4, C:2,7, Ca:82,9	S:1,0, E:347,0, ZS:5,9, T:3,3, F:0,1, CH:62,9, C:7,6, Ca:1,6	S:1,1, E:193,0, ZS:4,1, T:0,5, F:5,6, CH:31,2, C:9,7, Ca:80,7	S:1,6, E:294,0, ZS:14,5, T:4,3, F:11,3, CH:27,1, C:5,5, Ca:94,0	S:0,5, E:257,0, ZS:9,4, T:5,4, F:10,6, CH:32,5, C:29,4, Ca:316,1
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) -Alma	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott savanyú káposzta (L)	- Sütőtök krémleves (L, G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs -Szilva	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Reszelt máj -Tört burgonya	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes nudli (G, T, L)
	S:1,3, E:518,0, ZS:15,8, T:1,7, F:20,1, CH:70,3, C:5,3, Ca:72,3	S:0,7, E:425,0, ZS:21,5, T:1,9, F:24,7, CH:31,9, C:3,2, Ca:119,0	S:1,4, E:513,0, ZS:13,4, T:2,6, F:13,6, CH:82,3, C:1,8, Ca:6,9	S:3,1, E:1 263,0, ZS:25,7, T:0,7, F:51,7, CH:190,7, C:86,8, Ca:38,9	S:0,9, E:1 363,0, ZS:19,3, T:3,7, F:19,3, CH:97,4, C:24,7, Ca:16,6
Uzsonna	-Krém túró vaníliás (L)	-Natúr sajtkrém (L) -Korpás zsemle (G) -Kígyóuborka	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Sonkás kockasajt -Csavart kifli
	S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0	S:1,3, E:261,0, ZS:2,5, T:1,1, F:9,4, CH:48,1, C:1,9, Ca:57,5	S:1,1, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1, CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9	S:1,4, E:170,0, ZS:5,1, T:1,4, F:7,6, CH:21,4, C:2,5, Ca:81,9	S:0,9, E:292,0, ZS:2,7, T:1,3, F:0,0, CH:57,0, C:2,2, Ca:0,0
Összesen	S:2,3, E:1 052,0, ZS:46,3, T:2,7, F:41,0, CH:116,7, C:8,0, Ca:210,1	S:3,0, E:1 033,0, ZS:29,9, T:6,3, F:34,2, CH:142,9, C:12,7, Ca:178,1	S:3,5, E:981,0, ZS:22,5, T:4,3, F:29,4, CH:162,6, C:12,2, Ca:95,5	S:6,1, E:1 726,0, ZS:45,3, T:6,3, F:70,6, CH:239,2, C:94,8, Ca:214,9	S:2,2, E:1 912,0, ZS:31,3, T:10,3, F:29,8, CH:186,9, C:56,3, Ca:332,7

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 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.
Tízórai	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S) S:0,5, E:409,0, ZS:8,8, T:4,5, F:11,4, CH:69,6, C:36,7, Ca:300,0	-Birsalma-eper tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:176,0, ZS:5,0, T:1,2, F:5,4, CH:26,7, C:7,8, Ca:82,2	-Szilvás tea -Tonhalkrém (H, L) -Zsemle (G) S:1,5, E:362,0, ZS:8,0, T:1,8, F:14,8, CH:56,8, C:6,2, Ca:0,6		
Ebéd	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) S:1,4, E:434,0, ZS:16,8, T:0,1, F:26,4, CH:41,7, C:3,3, Ca:103,9	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Karalábefőzelék (L, G) -Sült virsli S:1,8, E:685,0, ZS:47,1, T:1,2, F:23,5, CH:36,7, C:6,0, Ca:85,2	-Gombaleves (G, T) -Parajos csirkés penne (L, G, T, Z, O, M) -Szilva S:1,5, E:373,0, ZS:23,0, T:0,1, F:16,4, CH:22,4, C:1,6, Ca:14,5		
Uzsonna	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:0,9, E:233,0, ZS:10,3, T:1,0, F:9,9, CH:22,8, C:2,4, Ca:89,3	-Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,1, E:284,0, ZS:6,0, T:0,7, F:12,3, CH:43,1, C:0,0, Ca:8,9	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom S:2,2, E:384,0, ZS:14,1, T:4,8, F:10,8, CH:52,2, C:0,0, Ca:14,4		
Összesen	S:2,9, E:1 076,0, ZS:35,9, T:5,7, F:47,8, CH:134,1, C:42,4, Ca:493,2	S:2,8, E:1 145,0, ZS:58,1, T:3,1, F:41,1, CH:106,5, C:13,7, Ca:176,3	S:5,2, E:1 119,0, ZS:45,1, T:6,7, F:42,1, CH:131,4, C:7,8, Ca:29,5		

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek