

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.	Szombat 2025.10.18.	Vasárnap 2025.10.19.
Tízórai				-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:324,0, ZS:8,7, T:4,6, F:12,0, CH:47,0, C:13,9, Ca:384,7	-Vörösfonya tea -Vaniliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:295,0, ZS:8,9, T:5,1, F:18,3, CH:33,9, C:11,0, Ca:152,7	-Fekete ribizli tea -Rántotta (T) -Zöldpaprika S:0,7, E:96,0, ZS:4,7, T:0,0, F:4,2, CH:8,6, C:0,0, Ca:0,5	
Ebéd				-Rántott leves (G, Z, M) -Mustáros tokány (L, M) -Párolt rizs S:1,5, E:594,0, ZS:23,7, T:2,1, F:21,9, CH:71,6, C:2,1, Ca:31,8	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Göngyölt hús (T, Z, M, G) -Párolt zöldség (L) S:1,9, E:451,0, ZS:28,6, T:5,7, F:16,8, CH:29,7, C:2,8, Ca:11,1	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) -Szilva S:1,2, E:719,0, ZS:23,3, T:7,6, F:29,6, CH:95,1, C:6,6, Ca:232,1	
Uzsonna				-Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Zöldpaprika S:1,6, E:369,0, ZS:9,0, T:4,0, F:3,0, CH:58,8, C:2,2, Ca:3,0	-Hot dog (G, T, M) S:2,5, E:500,0, ZS:21,5, T:1,5, F:15,6, CH:57,5, C:4,7, Ca:23,9	-Zott tejberizs S:0,2, E:119,0, ZS:3,6, T:2,4, F:3,1, CH:18,4, C:11,5, Ca:0,0	
Összesen				S:3,9, E:1 288,0, ZS:41,4, T:10,7, F:36,9, CH:177,4, C:18,2, Ca:419,5	S:5,3, E:1 246,0, ZS:59,0, T:12,3, F:50,7, CH:121,1, C:18,6, Ca:187,8	S:2,1, E:934,0, ZS:31,6, T:10,0, F:36,9, CH:122,2, C:18,1, Ca:232,5	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: szulfitek, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.10.20.	Kedd 2025.10.21.	Szerda 2025.10.22.	Csütörtök 2025.10.23.	Péntek 2025.10.24.
Tízórai	-Erdei gyümölcsös tea -Zabkása kakaós (L, G, O) S:0,3, E:246,0, ZS:6,9, T:0,1, F:9,3, CH:27,0, C:25,2, Ca:228,2	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:320,0, ZS:11,8, T:5,6, F:12,2, CH:39,1, C:20,1, Ca:380,5	-Földiszedres tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika S:1,3, E:335,0, ZS:7,2, T:0,9, F:11,4, CH:54,1, C:1,4, Ca:61,3		
Ebéd	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,6, E:704,0, ZS:20,5, T:0,9, F:30,7, CH:104,7, C:18,7, Ca:43,9	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Carbonara spagetti (G, L, O) -Alma S:0,7, E:355,0, ZS:18,0, T:5,1, F:17,7, CH:29,5, C:2,8, Ca:102,4	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Coleslaw saláta (L) S:6,1, E:242,0, ZS:7,2, T:2,4, F:6,3, CH:38,3, C:2,7, Ca:41,3		
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:1,2, E:218,0, ZS:5,2, T:0,7, F:12,1, CH:29,8, C:0,2, Ca:10,2	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0	-Gyümölcs joghurt (L) -Csavart kifli S:1,1, E:392,0, ZS:5,3, T:3,1, F:3,5, CH:71,8, C:16,0, Ca:120,0		
Összesen	S:3,0, E:1 168,0, ZS:32,5, T:1,8, F:52,0, CH:161,4, C:44,1, Ca:282,4	S:1,6, E:708,0, ZS:31,3, T:10,7, F:30,5, CH:72,8, C:24,0, Ca:482,9	S:8,4, E:969,0, ZS:19,7, T:6,4, F:21,2, CH:164,1, C:20,2, Ca:222,6	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, kén-dioxid	