

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.10.27.	Kedd 2025.10.28.	Szerda 2025.10.29.	Csütörtök 2025.10.30.	Péntek 2025.10.31.
Tízórai	-Fekete ribizli tea -Főtt virsli -Majonéz (T, M) <i>S:0,0, E:345,0, ZS:28,7, T:0,0, F:11,5, CH:7,6, C:0,3, Ca:0,5</i>	-Vaníliás tej (L, G) -Bundás kenyér (G, T) -Paradicsom <i>S:2,0, E:471,0, ZS:16,0, T:3,6, F:18,3, CH:61,5, C:19,0, Ca:256,0</i>	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás zsemle (G) -Póréhagyma <i>S:2,2, E:392,0, ZS:7,1, T:4,4, F:18,1, CH:63,9, C:9,8, Ca:60,0</i>	-Citromos tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,9, E:216,0, ZS:8,8, T:3,2, F:5,2, CH:29,9, C:6,1, Ca:82,2</i>	-Málna tea -Sárgarépas margarinkrém -Csavart kifli <i>S:1,1, E:355,0, ZS:7,1, T:2,6, F:0,5, CH:63,2, C:7,8, Ca:4,8</i>
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) <i>S:1,1, E:470,0, ZS:15,6, T:4,1, F:23,8, CH:53,6, C:3,6, Ca:92,5</i>	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Rántott karfiol (G, T) -Párolt rizs <i>S:1,6, E:551,0, ZS:11,9, T:0,5, F:14,5, CH:96,2, C:4,5, Ca:35,3</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Párolt bulgur (G, O) <i>S:1,5, E:636,0, ZS:25,6, T:1,9, F:25,5, CH:72,8, C:11,7, Ca:54,2</i>	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) <i>S:1,0, E:526,0, ZS:21,5, T:3,5, F:16,6, CH:61,1, C:11,1, Ca:79,8</i>	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Kakaós csiga (G, L, T) <i>S:0,4, E:673,0, ZS:32,5, T:0,1, F:17,1, CH:77,9, C:22,4, Ca:20,4</i>
Uzsonna	-Pizza szelet (G, L, T, F, Z, O, S) <i>S:3,3, E:204,0, ZS:27,5, T:0,0, F:13,2, CH:61,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Felvágott krém (L) -Korpás rúd (G) <i>S:1,6, E:283,0, ZS:4,8, T:1,5, F:11,0, CH:47,3, C:1,4, Ca:0,5</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,7, E:273,0, ZS:13,3, T:7,0, F:14,8, CH:21,5, C:2,6, Ca:321,9</i>	-Natúr vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,0, E:301,0, ZS:7,6, T:0,0, F:12,5, CH:43,3, C:0,0, Ca:8,8</i>	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,5, E:193,0, ZS:7,1, T:2,2, F:8,3, CH:22,1, C:2,5, Ca:81,9</i>
Összesen	<i>S:4,4, E:1 019,0, ZS:71,8, T:4,1, F:48,5, CH:122,8, C:3,9, Ca:93,0</i>	<i>S:5,2, E:1 305,0, ZS:32,7, T:5,7, F:43,8, CH:205,0, C:24,9, Ca:291,8</i>	<i>S:5,4, E:1 301,0, ZS:46,0, T:13,3, F:58,4, CH:158,2, C:24,1, Ca:436,2</i>	<i>S:4,0, E:1 043,0, ZS:37,9, T:6,7, F:34,3, CH:134,3, C:17,2, Ca:170,7</i>	<i>S:3,0, E:1 221,0, ZS:46,7, T:4,9, F:25,9, CH:163,2, C:32,7, Ca:107,2</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámmag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfítok, kéndioxid</i>	