

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) -Paradicsom -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:483,0, ZS:30,5, T:0,3, F:16,4, CH:30,9, C:9,4, Ca:81,0	-Vaníliás tej (L) -Bundás kenyér (T, G, F, O, S) -Paradicsom S:1,4, E:398,0, ZS:9,2, T:0,5, F:18,1, CH:55,3, C:10,8, Ca:0,0	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás zsemle (G) -Póréhagyma S:1,3, E:417,0, ZS:8,8, T:5,1, F:18,2, CH:64,3, C:8,4, Ca:0,0	-Citromos tea -Padlizsánkrém (M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,6, E:145,0, ZS:1,8, T:0,3, F:4,6, CH:28,7, C:5,0, Ca:80,5	-Málna tea -Sárgarépas margarinkrém (L) -Csavart kifli S:1,0, E:352,0, ZS:6,7, T:2,5, F:0,1, CH:62,8, C:7,3, Ca:4,6
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) S:0,6, E:587,0, ZS:21,8, T:2,7, F:29,3, CH:62,0, C:1,5, Ca:48,5	-Vajgaluska leves (G, T, L) -Rántott karfiol (G, L, T, H, O, S) -Párolt rizs S:5,7, E:885,0, ZS:13,5, T:0,6, F:11,4, CH:84,3, C:2,3, Ca:0,0	-Kertészleves (G, T, Z, D) -Vadas tokány (G, M, L) -Tészta köret (G, T) S:0,8, E:665,0, ZS:25,8, T:3,3, F:26,0, CH:78,7, C:12,0, Ca:0,0	-Fahéjas szilvaleves (G, L) -Rakott burgonya (T, L) -Alma S:1,0, E:590,0, ZS:22,1, T:3,7, F:16,8, CH:76,1, C:17,6, Ca:45,4	-Gulyásleves (G, T) -Kakaós csiga (G, L, T) -Banán S:0,4, E:746,0, ZS:32,9, T:0,1, F:25,7, CH:94,3, C:31,5, Ca:102,9
Uzsonna	-Pizza szelet (G, L, T, Z, O, M) S:0,7, E:98,0, ZS:3,7, T:0,8, F:3,3, CH:12,5, C:1,3, Ca:0,0	-Felvágott krém (L) -Korpás rúd (G) S:1,6, E:316,0, ZS:8,8, T:3,2, F:10,2, CH:47,4, C:1,4, Ca:0,5	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,7, E:273,0, ZS:13,3, T:7,0, F:14,8, CH:21,5, C:2,6, Ca:321,9	-Natúr vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,0, E:301,0, ZS:7,6, T:0,0, F:12,5, CH:43,3, C:0,0, Ca:8,8	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,5, E:193,0, ZS:7,1, T:2,2, F:8,3, CH:22,1, C:2,5, Ca:81,9
Összesen	S:2,1, E:1 167,0, ZS:56,0, T:3,8, F:49,0, CH:105,4, C:12,1, Ca:129,4	S:8,6, E:1 599,0, ZS:31,4, T:4,2, F:39,7, CH:187,0, C:14,6, Ca:0,5	S:3,8, E:1 354,0, ZS:47,9, T:15,4, F:59,0, CH:164,5, C:23,0, Ca:322,0	S:2,6, E:1 035,0, ZS:31,6, T:4,0, F:33,9, CH:148,0, C:22,6, Ca:134,6	S:3,0, E:1 291,0, ZS:46,7, T:4,9, F:34,2, CH:179,1, C:41,3, Ca:189,5

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 2025.11.03.	Kedd 2025.11.04.	Szerda 2025.11.05.	Csütörtök 2025.11.06.	Péntek 2025.11.07.
Tízórai	-Meggyes tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórat (L, O) S:0,0, E:603,0, ZS:6,2, T:0,3, F:20,8, CH:111,0, C:34,9, Ca:0,2	-Epres tea -Natúr sajtkrém (L) -Csavart kifli -Retek S:1,0, E:345,0, ZS:4,2, T:2,2, F:1,1, CH:65,3, C:3,3, Ca:65,0	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K) S:0,5, E:326,0, ZS:10,8, T:5,8, F:11,7, CH:43,7, C:20,5, Ca:244,9		
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T) -Zöldbabfőzelék (G, L) -Sertéspörkölt (G) S:1,3, E:455,0, ZS:23,9, T:2,7, F:20,1, CH:37,8, C:4,0, Ca:18,3	-Karalábéleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T) S:2,0, E:727,0, ZS:22,7, T:2,5, F:32,9, CH:94,8, C:6,2, Ca:46,9	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs S:2,6, E:967,0, ZS:39,4, T:2,8, F:25,2, CH:123,4, C:2,8, Ca:0,7		
Uzsonna	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű 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	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,0, E:191,0, ZS:8,2, T:1,0, F:5,6, CH:21,6, C:2,5, Ca:88,5	-Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:0,1, E:289,0, ZS:6,1, T:0,7, F:12,7, CH:44,1, C:0,0, Ca:1,4		
Összesen	S:2,2, E:1 291,0, ZS:40,4, T:4,0, F:50,9, CH:171,6, C:41,3, Ca:107,7	S:4,0, E:1 263,0, ZS:35,1, T:5,7, F:39,7, CH:181,7, C:11,9, Ca:200,4	S:3,1, E:1 582,0, ZS:56,3, T:9,4, F:49,6, CH:211,1, C:23,3, Ca:247,1		

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, kén-dioxid	