

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Tízórai				-Meggyes tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Málna tea -Sonkás sajtkrém (L) -Zsemle (G)
				S:0,1, E:337,0, ZS:18,7, T:0,9, F:7,9, CH:33,8, C:5,9, Ca:1,7	S:1,5, E:322,0, ZS:5,1, T:0,3, F:11,0, CH:57,7, C:6,5, Ca:0,2
Ebéd				-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Fehér kenyér (házijellegű) (G)	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Snidlinges pogácsa (G, L, T)
				S:2,5, E:684,0, ZS:18,0, T:2,2, F:27,6, CH:100,0, C:6,7, Ca:136,1	S:2,3, E:563,0, ZS:36,6, T:11,5, F:17,0, CH:38,4, C:17,4, Ca:80,3
Uzsonna				-Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom
				S:0,9, E:248,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,7, CH:50,8, C:28,4, Ca:199,0	S:0,6, E:240,0, ZS:9,6, T:3,2, F:7,4, CH:30,1, C:0,9, Ca:1,4
Összesen				S:3,5, E:1 270,0, ZS:38,6, T:3,4, F:40,2, CH:184,6, C:41,0, Ca:336,7	S:4,3, E:1 124,0, ZS:51,3, T:14,9, F:35,4, CH:126,2, C:24,8, Ca:82,0

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.11.24.	Kedd 2025.11.25.	Szerda 2025.11.26.	Csütörtök 2025.11.27.	Péntek 2025.11.28.
Tízórai	-Szilvás tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:199,0, ZS:5,3, T:1,4, F:8,2, CH:27,8, C:7,2, Ca:82,2</i>	-Birsalma-eper tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:1,9, E:291,0, ZS:8,5, T:4,6, F:14,8, CH:37,6, C:10,3, Ca:140,7</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:325,0, ZS:10,6, T:5,3, F:11,9, CH:44,7, C:17,9, Ca:300,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Csavart kifli -Kígyóborka <i>S:1,1, E:336,0, ZS:3,7, T:1,3, F:0,2, CH:63,7, C:2,2, Ca:57,5</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,5, E:208,0, ZS:6,9, T:0,4, F:8,7, CH:26,9, C:7,8, Ca:80,7</i>
Ebéd	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) <i>S:1,3, E:465,0, ZS:13,3, T:1,7, F:24,5, CH:56,9, C:4,9, Ca:62,4</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:0,8, E:519,0, ZS:16,0, T:3,4, F:18,7, CH:44,6, C:13,7, Ca:185,7</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T) <i>S:2,8, E:678,0, ZS:26,8, T:0,3, F:35,4, CH:72,1, C:7,2, Ca:188,5</i>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Pincepörkölt -Vágott vegyes savanyúság <i>S:3,9, E:452,0, ZS:17,7, T:0,9, F:20,4, CH:51,4, C:4,2, Ca:32,0</i>	-Lencsegulyás (G, T) -"Kókuszos piskóta (G, L, T, O, D) -Csokoládé sodó (G, L) <i>S:0,2, E:404,0, ZS:12,8, T:2,6, F:18,8, CH:49,3, C:13,7, Ca:125,5</i>
Uzsonna	-Csokis muffin (G, L, T, O) <i>S:1,2, E:422,0, ZS:24,0, T:4,5, F:5,5, CH:45,0, C:27,0, Ca:0,0</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,9, E:223,0, ZS:10,1, T:1,0, F:9,3, CH:21,3, C:2,4, Ca:89,3</i>	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) -Csavart kifli <i>S:1,0, E:418,0, ZS:8,3, T:4,9, F:2,7, CH:73,2, C:17,2, Ca:97,7</i>	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:2,6, E:420,0, ZS:15,0, T:8,2, F:20,6, CH:49,7, C:0,1, Ca:369,4</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:333,0, ZS:9,7, T:0,7, F:15,1, CH:44,1, C:0,0, Ca:61,3</i>
Összesen	<i>S:3,9, E:1 086,0, ZS:42,6, T:7,5, F:38,2, CH:129,7, C:39,1, Ca:144,6</i>	<i>S:3,7, E:1 034,0, ZS:34,6, T:9,0, F:42,8, CH:103,4, C:26,4, Ca:415,6</i>	<i>S:3,8, E:1 421,0, ZS:45,6, T:10,6, F:50,0, CH:190,0, C:42,3, Ca:586,2</i>	<i>S:7,6, E:1 208,0, ZS:36,4, T:10,4, F:41,2, CH:164,7, C:6,4, Ca:458,9</i>	<i>S:1,8, E:944,0, ZS:29,4, T:3,7, F:42,6, CH:120,3, C:21,5, Ca:267,5</i>

Jó étvágyat!

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	