

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai		-Gyümölcsstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) S:0,9, E:659,0, ZS:11,4, T:7,3, F:30,8, CH:111,4, C:13,1, Ca:163,9	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,1, E:224,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,7, CH:33,1, C:9,9, Ca:80,7		
Ebéd		-Legényfogó leves (L, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) S:1,3, E:475,0, ZS:19,5, T:1,9, F:30,3, CH:42,0, C:11,2, Ca:59,1	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret S:1,6, E:562,0, ZS:22,0, T:7,4, F:24,4, CH:60,8, C:6,1, Ca:99,1		
Összesen		S:2,2, E:1 135,0, ZS:30,9, T:9,2, F:61,1, CH:153,4, C:24,3, Ca:223,0	S:2,7, E:786,0, ZS:27,7, T:8,7, F:32,1, CH:93,9, C:16,0, Ca:179,8	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: csillagfürt
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	