

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Tízórai		-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:0,1, E:379,0, ZS:12,1, T:0,7, F:18,2, CH:46,9, C:2,5, Ca:9,2	-Gyümölcstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzákenyér (G) S:0,8, E:348,0, ZS:7,4, T:4,9, F:20,0, CH:48,8, C:11,1, Ca:85,6	-Gyümölcstea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,4, E:247,0, ZS:7,8, T:2,6, F:7,1, CH:36,1, C:7,1, Ca:1,7	-Gyümölcstea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzákenyér (G) -Paradicsom S:1,2, E:300,0, ZS:7,9, T:3,9, F:12,5, CH:43,6, C:7,9, Ca:135,0
Ebéd		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) S:1,5, E:661,0, ZS:21,8, T:1,8, F:29,3, CH:81,2, C:5,2, Ca:67,4	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeuborka S:2,1, E:435,0, ZS:15,5, T:3,6, F:13,7, CH:58,6, C:4,6, Ca:32,5	-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Alma S:1,0, E:565,0, ZS:21,6, T:3,5, F:16,8, CH:71,5, C:11,1, Ca:87,7	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vanília sodó (L, G) S:0,6, E:778,0, ZS:29,7, T:8,2, F:22,9, CH:105,6, C:55,3, Ca:234,3
Összesen		S:1,6, E:1 040,0, ZS:33,9, T:2,5, F:47,5, CH:128,0, C:7,7, Ca:76,6	S:3,0, E:783,0, ZS:22,8, T:8,5, F:33,7, CH:107,4, C:15,7, Ca:118,1	S:1,5, E:812,0, ZS:29,3, T:6,1, F:23,9, CH:107,6, C:18,2, Ca:89,3	S:1,8, E:1 078,0, ZS:37,6, T:12,2, F:35,4, CH:149,2, C:63,2, Ca:369,3

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: szulfidok, kén-dioxid	