

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.
Tízórai	-Erdei gyümölcsstea -hosszú zsemle (G) -Tojáskrém * (T) S:0,5, E:237,0, ZS:10,0, T:0,6, F:13,4, CH:35,7, C:0,2, Ca:28,3	-Tej# (L) -Croissant * (G, L, T, O) S:0,8, E:416,0, ZS:25,7, T:10,4, F:14,3, CH:36,4, C:11,5, Ca:320,0	-Tea -teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Kocka sajt * (L) -Fehér paprika * S:0,5, E:260,0, ZS:8,5, T:3,6, F:8,1, CH:41,3, C:2,0, Ca:206,8	-Tejeskávé# (L) -Briós * (G, L, T) S:0,4, E:221,0, ZS:7,7, T:2,8, F:9,5, CH:34,3, C:18,2, Ca:320,0	-Narancslé 100 % -Kifli * -Paradicsomos harcsapástétom * (H) S:0,9, E:218,0, ZS:11,4, T:1,7, F:6,2, CH:23,6, C:4,2, Ca:9,7
Ebéd	-Palóc leves# (Z, S, L) -Grízes tészta# (G) S:0,4, E:742,0, ZS:28,2, T:2,6, F:19,9, CH:99,8, C:28,6, Ca:79,8	-Májgaluska leves# (T, G, Z, S) -Főtt hús# -Almafőzelék * (G, L) S:0,5, E:452,0, ZS:16,8, T:0,6, F:24,3, CH:48,5, C:15,2, Ca:75,6	-Magyaros burgonyaleves# (Z, S) -Rakott karfiol# (L, G, T, Z, M) -Túró Rudi * S:0,7, E:506,0, ZS:25,5, T:5,3, F:23,0, CH:43,2, C:14,0, Ca:66,7	-Karalábékrémleves# (G, F, Z, L, S) -Gombás csirkecomb# (G) -Párolt rizs# -Uborkasaláta# S:1,8, E:613,0, ZS:24,5, T:3,6, F:34,3, CH:61,7, C:1,2, Ca:103,2	-Frankfurti leves# (Z, S, G, L) -Szilvalekvárral töltött gombóc # (G, L, T) S:1,4, E:612,0, ZS:18,2, T:3,9, F:16,7, CH:94,4, C:10,9, Ca:57,4
Uzsonna	-teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Magyaros vajkrém * (L) -Paprika * S:0,4, E:216,0, ZS:6,7, T:0,0, F:5,9, CH:31,6, C:0,0, Ca:1,9	-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L) -Sajtos párizsi (L) -Friss zöldség S:0,3, E:162,0, ZS:7,1, T:0,8, F:5,8, CH:20,5, C:0,1, Ca:52,5	-Kifli * -Gyümölcs joghurt * (L) S:0,4, E:195,0, ZS:4,2, T:2,8, F:6,4, CH:33,8, C:16,0, Ca:131,8	-Kornspitz (G, O) -Zöldséges felvágott * -Fehér paprika * S:0,2, E:250,0, ZS:5,0, T:0,7, F:8,8, CH:44,1, C:0,1, Ca:6,0	-Teljes kiőrlésű zsemle (G, L) -Sajt szelet * (L) -Uborka * S:0,7, E:211,0, ZS:10,5, T:4,9, F:11,3, CH:19,8, C:0,2, Ca:180,4
Összesen	S:1,3, E:1 195,0, ZS:44,8, T:3,2, F:39,2, CH:167,0, C:28,7, Ca:109,9	S:1,5, E:1 030,0, ZS:49,6, T:11,9, F:44,4, CH:105,4, C:26,8, Ca:448,1	S:1,6, E:961,0, ZS:38,2, T:11,6, F:37,4, CH:118,3, C:31,9, Ca:405,2	S:2,4, E:1 084,0, ZS:37,2, T:7,0, F:52,6, CH:140,1, C:19,6, Ca:429,2	S:3,0, E:1 042,0, ZS:40,1, T:10,5, F:34,2, CH:137,8, C:15,2, Ca:247,5

Készítette: Szekér Nikolett
élelmezésvezető

Jóváhagyta: Szabó Gabriella intézményvezető
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2024.05.13.	Kedd 2024.05.14.	Szerda 2024.05.15.	Csütörtök 2024.05.16.	Péntek 2024.05.17.
Tízórai	-Gyümölcs tea * -teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Körözött túró# (L) S:0,6, E:264,0, ZS:7,2, T:1,8, F:11,4, CH:41,1, C:2,7, Ca:51,9	-Almalé 100% # -Hamburger # (G) S:0,2, E:201,0, ZS:7,5, T:2,9, F:7,1, CH:29,4, C:27,2, Ca:9,3	-Kakaó# (O, L) -Teljes kiőrlésű áfonyás párna (G, O, S) S:1,0, E:453,0, ZS:22,5, T:10,6, F:11,5, CH:54,1, C:23,6, Ca:320,8	-Vaníliás tej # (L) -Kuglóf * S:0,2, E:314,0, ZS:10,0, T:2,0, F:11,8, CH:49,5, C:9,4, Ca:347,1	-Gyümölcs tea mézzel -Teljes kiőrlésű zsemle (G, L) -Zala felvágott * S:0,6, E:203,0, ZS:7,0, T:2,1, F:7,3, CH:29,6, C:10,2, Ca:11,4
Ebéd	-Zöldség leves# (G, T, Z, S) -Spagetti carbonara# (G, T, L) -Balaton szelet S:1,7, E:571,0, ZS:23,0, T:5,8, F:23,0, CH:68,9, C:4,5, Ca:257,7	-Húsgombóc leves# (Z, S, T, G) -Főtt tojás * (T) -Spenót főzelék# (L, G) -Félbarna kenyér * (G, L) S:1,3, E:477,0, ZS:19,5, T:0,7, F:22,6, CH:49,8, C:0,4, Ca:195,2	-Lebbencs leves# (G, T, Z, S) -Bácskai rizses hús# -Vitamin saláta# S:0,8, E:417,0, ZS:11,6, T:0,8, F:20,3, CH:56,6, C:1,8, Ca:57,5	-Alma leves# (G, L) -Paprikáshal (H, G) -Burgonya püré# (Z, S, L) -Paradicsom saláta S:0,6, E:793,0, ZS:51,4, T:21,0, F:18,3, CH:65,6, C:1,7, Ca:153,8	-Babgulyás # (Z, S, G, T) -Kapos-túrós pite# (L, T, G) -Gyümölcs * S:0,8, E:1 217,0, ZS:38,3, T:7,0, F:54,4, CH:161,2, C:9,2, Ca:449,8
Uzsonna	-Zsemle# (G) -Paprikás diákcsemege (O) -Uborka * S:0,7, E:88,0, ZS:7,7, T:2,6, F:3,8, CH:1,3, C:0,0, Ca:12,0	-Korpás zsemle * (G) -Olasz felvágott * -Friss zöldség S:0,5, E:146,0, ZS:4,6, T:1,4, F:7,0, CH:18,5, C:0,1, Ca:25,6	-Teljes kiőrlésű keksz * (G) -Puding * (L) S:1,2, E:238,0, ZS:7,4, T:3,6, F:3,8, CH:37,9, C:22,8, Ca:0,0	-Kornspitz (G, O) -Csirkemell sonka * -Saláta levél S:0,4, E:210,0, ZS:1,4, T:0,2, F:9,0, CH:41,4, C:0,1, Ca:12,4	-Zsemle# (G) -Szezámagos szendvicsskrém# (S, L) -Paradicsom * S:0,4, E:97,0, ZS:7,6, T:3,3, F:4,8, CH:2,4, C:0,2, Ca:114,0
Összesen	S:3,0, E:924,0, ZS:38,0, T:10,2, F:38,2, CH:111,3, C:7,2, Ca:321,6	S:2,0, E:824,0, ZS:31,7, T:5,0, F:36,7, CH:97,8, C:27,7, Ca:230,0	S:3,0, E:1 109,0, ZS:41,6, T:15,0, F:35,7, CH:148,7, C:48,1, Ca:378,2	S:1,2, E:1 316,0, ZS:62,8, T:23,3, F:39,1, CH:156,5, C:11,2, Ca:513,3	S:1,8, E:1 517,0, ZS:52,9, T:12,4, F:66,5, CH:193,1, C:19,6, Ca:575,2

Készítette: Szekér Nikolett
élelmezésvezető

Jóváhagyta: Szabó Gabriella intézményvezető
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek