

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.05.09.	Kedd 2022.05.10.	Szerda 2022.05.11.	Csütörtök 2022.05.12.	Péntek 2022.05.13.
Tízórai	-Tej (L) -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika	-Tejeskávé (L) -Sajtos perec (G, L)	-Tejbedara (G, L, O)	-Kakaó (L, O) -Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Retek	-Tea -Kárpátia felvágott -Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Zöldpaprika
	S:0,8, E:229,0, ZS:12,7, T:6,2, F:11,5, CH:17,8, C:9,4, Ca:2,8	S:0,4, E:386,0, ZS:10,9, T:4,3, F:13,9, CH:56,4, C:20,9, Ca:0,0	S:0,0, E:237,0, ZS:5,9, T:4,2, F:8,0, CH:37,3, C:24,6, Ca:0,0	S:0,0, E:245,0, ZS:13,0, T:7,9, F:7,7, CH:23,7, C:15,9, Ca:5,3	S:0,3, E:262,0, ZS:10,6, T:3,5, F:9,3, CH:29,7, C:10,1, Ca:2,8
Ebéd	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Spenótos-krémsajtos csirkemell (G, T, L) -Masni tészta. (G, O)	-Rizsleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Lencsefőzelék (L, G, M) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Budapest ragu (G) -Rizs	-Tárkonyos pulykaragu leves (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Alma	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)
	S:2,5, E:670,0, ZS:19,1, T:3,0, F:32,6, CH:89,1, C:7,1, Ca:23,3	S:1,3, E:960,0, ZS:52,5, T:4,3, F:40,9, CH:72,2, C:3,4, Ca:42,4	S:2,0, E:666,0, ZS:25,8, T:2,3, F:28,9, CH:77,1, C:2,1, Ca:1,8	S:0,8, E:706,0, ZS:5,8, T:1,5, F:28,6, CH:81,3, C:8,3, Ca:14,2	S:1,7, E:624,0, ZS:20,9, T:2,0, F:27,2, CH:76,7, C:24,8, Ca:7,4
Uzsonna	-Zöldség pástétom (L, T, O) -Zabpelyhes kenyér (G) -Uborka	-Kastély sonka -Szezámagos zsemle (G, S) -Kápia paprika	-Margarin -Trappista sajt (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) -Paradicsom	-Tonhalkrém (L, H) -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka	-Joghurt (L) -Vajas kifli (G, L)
	S:0,2, E:184,0, ZS:7,1, T:0,5, F:7,2, CH:19,9, C:0,3, Ca:3,6	S:0,7, E:208,0, ZS:3,8, T:0,9, F:8,2, CH:34,4, C:0,7, Ca:2,0	S:0,3, E:216,0, ZS:9,0, T:4,3, F:11,6, CH:19,3, C:2,2, Ca:1,8	S:0,3, E:197,0, ZS:7,7, T:0,7, F:8,0, CH:23,2, C:0,2, Ca:3,6	S:0,1, E:173,0, ZS:2,5, T:0,2, F:4,9, CH:31,7, C:3,8, Ca:0,0
Összesen	S:3,5, E:1 083,0, ZS:38,9, T:9,7, F:51,2, CH:126,7, C:16,7, Ca:29,7	S:2,5, E:1 554,0, ZS:67,2, T:9,4, F:63,0, CH:163,1, C:25,0, Ca:44,4	S:2,4, E:1 119,0, ZS:40,7, T:10,7, F:48,5, CH:133,7, C:28,9, Ca:3,6	S:1,1, E:1 148,0, ZS:26,4, T:10,1, F:44,3, CH:128,3, C:24,4, Ca:23,1	S:2,2, E:1 059,0, ZS:34,0, T:5,7, F:41,4, CH:138,0, C:38,7, Ca:10,2

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2022.05.16.	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Tízórai	-Tej (L) -Bécsi felvágott -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Zöldpaprika S:0,7, E:217,0, ZS:11,5, T:6,1, F:11,5, CH:17,6, C:9,2, Ca:2,8	-Kakaó (L, O) -Briós (G, L, T) S:0,1, E:360,0, ZS:10,1, T:4,3, F:11,0, CH:54,6, C:20,8, Ca:0,0	-Zabkása (G, L, O) S:0,0, E:267,0, ZS:7,5, T:4,4, F:9,4, CH:39,0, C:24,5, Ca:0,0	-Tejeskávé (L) -Libamájás -Magvas rozs kenyér (G, S) -Uborka S:0,3, E:370,0, ZS:16,8, T:6,9, F:13,9, CH:39,7, C:15,9, Ca:3,6	-Tea -Főtt virsli -Zabpelyhes kenyér (G) -Mustár (M) S:2,1, E:418,0, ZS:23,3, T:8,3, F:17,7, CH:31,5, C:10,6, Ca:0,0
Ebéd	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Rakott karfiol (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,9, E:722,0, ZS:37,2, T:2,6, F:30,3, CH:60,6, C:8,1, Ca:45,7	-Csupgátott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,7, E:605,0, ZS:26,6, T:3,7, F:30,1, CH:50,1, C:5,2, Ca:4,3	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Lecsós sertéshús (G) -Tarhonya. (G, O) S:1,4, E:610,0, ZS:23,3, T:2,5, F:26,7, CH:68,2, C:5,5, Ca:1,7	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Kivi S:1,4, E:856,0, ZS:23,8, T:2,0, F:35,8, CH:120,9, C:28,0, Ca:19,6	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) S:1,3, E:571,0, ZS:18,0, T:2,6, F:19,3, CH:80,5, C:3,9, Ca:6,0
Uzsonna	-Margarin -Zabpelyhes kenyér (G) -Sárgarépa S:0,0, E:152,0, ZS:3,8, T:0,6, F:6,5, CH:20,4, C:0,1, Ca:0,0	-Olasz felvágott (L, O, M) -Kifli (G, L, O) -Retek S:0,7, E:214,0, ZS:8,4, T:3,4, F:8,4, CH:25,9, C:1,6, Ca:5,3	-Teavaj (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) -Paradicsom S:0,0, E:106,0, ZS:7,3, T:3,8, F:1,6, CH:8,2, C:0,1, Ca:1,8	-Sajtkrém (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,2, E:93,0, ZS:2,4, T:0,6, F:3,8, CH:15,5, C:0,6, Ca:2,8	-Befőtt -Babapiskóta (G, T) S:11,3, E:130,0, ZS:0,9, T:0,0, F:2,2, CH:29,7, C:19,4, Ca:0,0
Összesen	S:2,6, E:1 092,0, ZS:52,5, T:9,3, F:48,2, CH:98,6, C:17,4, Ca:48,5	S:2,5, E:1 179,0, ZS:45,0, T:11,4, F:49,5, CH:130,5, C:27,6, Ca:9,5	S:1,4, E:983,0, ZS:38,0, T:10,7, F:37,7, CH:115,5, C:30,0, Ca:3,5	S:1,9, E:1 319,0, ZS:42,9, T:9,5, F:53,5, CH:176,1, C:44,5, Ca:26,0	S:14,7, E:1 119,0, ZS:42,2, T:10,9, F:39,3, CH:141,7, C:33,9, Ca:6,0

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek