Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Tízórai	-Citromos tea -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Baromfipárizsi (O) -Natúr vajkrém (L) -Tv. paprika	-Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Joghurt, gyümölcsös (L)	-Citromos tea -Teljes kiőrlésű olasz kifli (G, L) -Gyulai Sertés májas (O, M) -Uborka	-Kakaó (L, O) -Márványkifli (G, L, T)	-Tej (L) -Kakaós kalács (G, L, T)
	S:0,7, E:304,0, ZS:9,1, T:4,7, F:11,2, CH:44,9, C:0,8, Ca:2,4	*S:0,6, E:196,0, ZS:1,8, T:0,2, F:5,7, CH:37,3, C:3,8, Ca:0,0*	*S:1,2, E:305,0, ZS:7,8, T:2,9, F:8,0, CH:37,6, C:0,9, Ca:10,8*	*S:0,4, E:279,0, ZS:7,3, T:2,0, F:10,8, CH:41,8, C:4,2, Ca:0,0*	*S:0,5, E:291,0, ZS:7,9, T:1,8, F:13,4, CH:40,0, C:4,9, Ca:0,0*
Ebéd	-Húsleves (Z, G, T) -Almaszósz (G, L) -Főtt sertéscomb -Párolt rizs	-Zellerkrémleves (Z, L, G) -Natúr halfilé (H, G) -Hagymás burgonya -Vegyes savanyúság	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott karfiol (L, T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Csirkebecsinált leves (Z, G, L) -Firenzei tészta (G, T, L) -Alma	-Tarhonyaleves (G, T, Z) -Finomfőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)
	S:4,2, E:704,0, ZS:20,9, T:2,6, F:38,2, CH:87,5, C:9,3, Ca:35,6	*S:5,8, E:451,0, ZS:16,0, T:0,0, F:22,8, CH:50,7, C:0,5, Ca:49,6*	*S:1,8, E:743,0, ZS:28,3, T:10,2, F:24,7, CH:85,0, C:17,9, Ca:95,2*	*S:6,4, E:898,0, ZS:42,7, T:12,0, F:47,0, CH:76,0, C:1,8, Ca:388,4*	*S:5,1, E:742,0, ZS:28,6, T:0,1, F:32,6, CH:84,4, C:0,6, Ca:52,2*
Uzsonna	-Vaníliás krémjoghurt (L, T) -Keksz (G, L, T, D, S)	-Perec (G) -Alma	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Margarin -Zala felvágott (O) -Lilahagyma	-Korpás kifli (G) -Sárgabarack dzsem	-Rozskenyér (G) -Natúr sajtkrém (L) -Paradicsom
	S:1,3, E:575,0, ZS:17,0, T:8,2, F:14,6, CH:87,0, C:20,8, Ca:0,0	*S:0,5, E:181,0, ZS:2,6, T:1,1, F:4,7, CH:33,4, C:1,3, Ca:0,0*	*S:1,4, E:303,0, ZS:18,0, T:7,9, F:7,9, CH:27,4, C:0,2, Ca:0,0*	*S:1,0, E:151,0, ZS:0,6, T:0,2, F:3,9, CH:32,6, C:7,0, Ca:2,3*	*S:1,4, E:171,0, ZS:3,0, T:1,6, F:5,3, CH:29,8, C:1,1, Ca:64,5*
Összesen	*S:6,2, E:1 583,0, ZS:47,0, T:15,4, F:64,1, CH:219,4, C:30,9, Ca:38,0*	*S:6,9, E:827,0, ZS:20,3, T:1,2, F:33,2, CH:121,4, C:5,6, Ca:49,6*	*S:4,3, E:1 350,0, ZS:54,0, T:21,0, F:40,6, CH:149,9, C:19,0, Ca:106,0*	*S:7,8, E:1 328,0, ZS:50,5, T:14,2, F:61,7, CH:150,4, C:13,0, Ca:390,7*	*S:6,9, E:1 204,0, ZS:39,4, T:3,5, F:51,3, CH:154,2, C:6,5, Ca:116,7*

Jó étvágyat!

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*