Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	-Joghurt, gyümölcsös (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L)	-Citromos tea -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Házi krémtúró (L)	-Citromos tea -Barna vágott kifli (G) -Trappista sajt (L) -Jégcsap retek	-Tej (L) -Briós (G, L, T)	-Kakaó (L, O) -Foszlós kalács (G, L, T)
	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:0,7, E:379,0, ZS:8,8, T:5,4, F:17,1, CH:56,9, C:4,9, Ca:82,1*	*S:1,3, E:312,0, ZS:9,9, T:6,0, F:15,1, CH:42,1, C:0,9, Ca:240,0*	*S:0,2, E:276,0, ZS:7,1, T:1,8, F:11,8, CH:41,1, C:4,6, Ca:0,0*	*S:0,2, E:229,0, ZS:5,6, T:1,0, F:10,0, CH:33,6, C:2,5, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldborsóleves (Z) -Zúza pörkölt (G) -Tészta (G, T) -Vegyes savanyúság	-Csontleves (Z, G, T) -Szárazbabfőzelék (G, L) -Sült kolbász (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (G)	-Salátaleves (G, L) -Rizseshús -Vegyes savanyúság -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Alma	-Korhely leves (G, T, L) -Szilvalekváros gombóc (G, T)	-Karfiolleves (Z, L, T, G) -Hentes tokány (O) -Főtt burgonya -Körte
	S:7,3, E:693,0, ZS:25,4, T:0,0, F:39,0, CH:73,9, C:0,6, Ca:55,0	*S:4,3, E:606,0, ZS:13,7, T:2,7, F:11,1, CH:51,6, C:1,0, Ca:51,0*	*S:6,4, E:886,0, ZS:34,0, T:2,1, F:32,0, CH:107,7, C:1,5, Ca:84,9*	*S:1,2, E:834,0, ZS:27,0, T:5,6, F:20,1, CH:123,6, C:2,5, Ca:52,9*	*S:3,7, E:615,0, ZS:25,0, T:0,6, F:22,1, CH:73,6, C:9,4, Ca:53,6*
Uzsonna	-Mákos búrkifli (G, L, T, O)	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Natúr vajkrém (L) -Szőlő (O)	-Teljes kiőrlésű barackos bukta (G, L, T)	-Kifli (G, L) -Mackó sajt (L) -Újhagyma	-Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Margarin -Diákcsemege (O, M) -Tv. paprika
	S:0,1, E:205,0, ZS:11,7, T:0,0, F:3,7, CH:21,5, C:7,4, Ca:0,0	*S:1,1, E:259,0, ZS:7,5, T:4,6, F:5,0, CH:41,6, C:0,5, Ca:23,6*	*S:0,4, E:159,0, ZS:4,1, T:1,5, F:5,5, CH:24,5, C:4,1, Ca:0,0*	*S:0,0, E:439,0, ZS:12,4, T:0,0, F:19,2, CH:60,2, C:0,0, Ca:33,0*	*S:2,0, E:381,0, ZS:25,1, T:10,5, F:10,9, CH:29,0, C:0,5, Ca:0,0*
Összesen	*S:8,0, E:1 095,0, ZS:38,9, T:0,2, F:48,4, CH:132,6, C:11,8, Ca:55,0*	*S:6,1, E:1 244,0, ZS:29,9, T:12,6, F:33,2, CH:150,1, C:6,4, Ca:156,6*	*S:8,1, E:1 357,0, ZS:47,9, T:9,6, F:52,5, CH:174,2, C:6,5, Ca:324,9*	*S:1,4, E:1 549,0, ZS:46,5, T:7,4, F:51,1, CH:224,9, C:7,1, Ca:85,9*	*S:6,0, E:1 225,0, ZS:55,7, T:12,0, F:43,0, CH:136,2, C:12,3, Ca:53,6*

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*