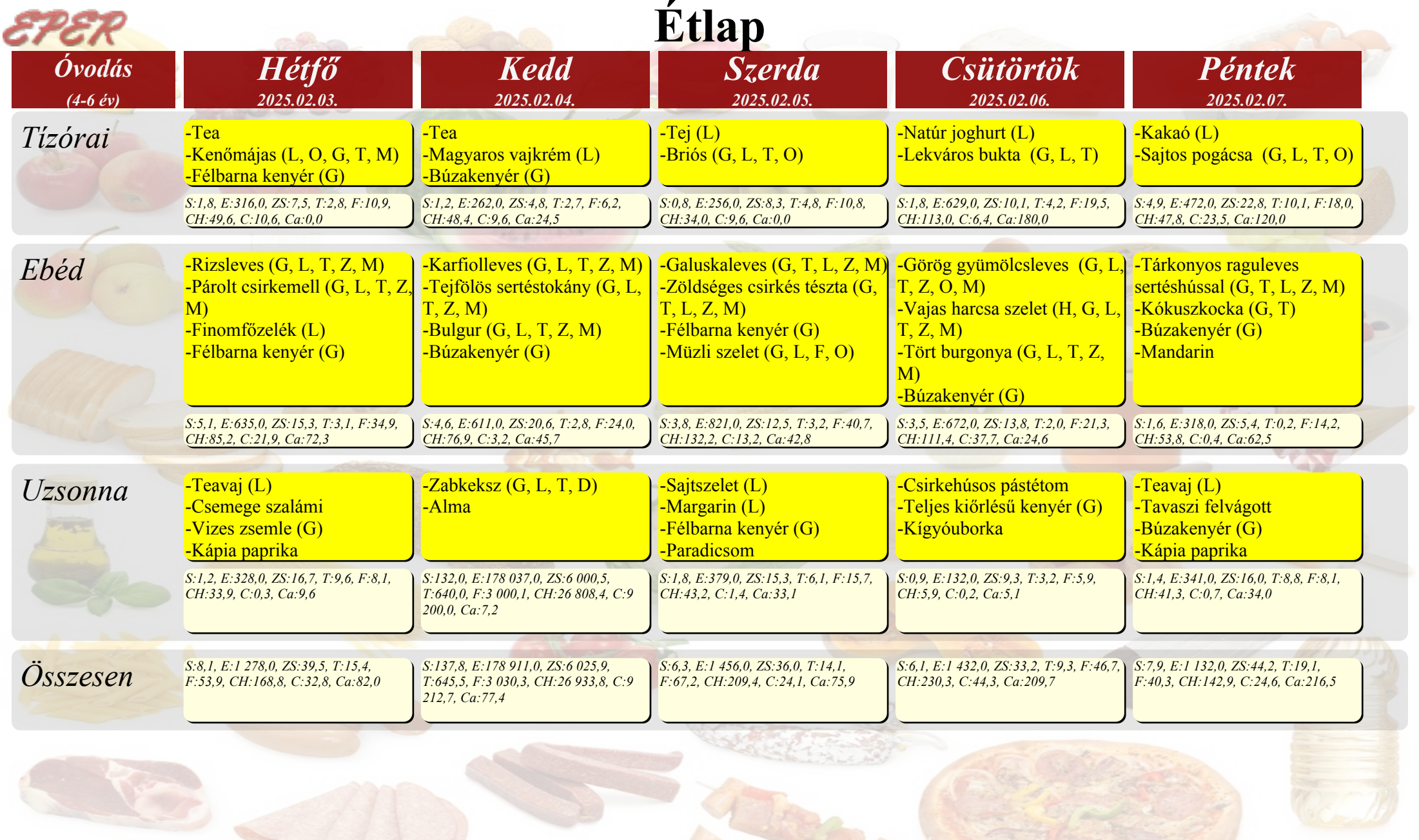




Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.02.03.	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai	-Tea -Kenőmájas (L, O, G, T, M) -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,8, E:316,0, ZS:7,5, T:2,8, F:10,9, CH:49,6, C:10,6, Ca:0,0</i>	-Tea -Magyaros vajkrém (L) -Búzákenyér (G) <i>S:1,2, E:262,0, ZS:4,8, T:2,7, F:6,2, CH:48,4, C:9,6, Ca:24,5</i>	-Tej (L) -Briós (G, L, T, O) <i>S:0,8, E:256,0, ZS:8,3, T:4,8, F:10,8, CH:34,0, C:9,6, Ca:0,0</i>	-Natúr joghurt (L) -Lekváros bukta (G, L, T) <i>S:1,8, E:629,0, ZS:10,1, T:4,2, F:19,5, CH:113,0, C:6,4, Ca:180,0</i>	-Kakaó (L) -Sajtos pogácsa (G, L, T, O) <i>S:4,9, E:472,0, ZS:22,8, T:10,1, F:18,0, CH:47,8, C:23,5, Ca:120,0</i>
Ebéd	-Rizsleves (G, L, T, Z, M) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) -Finomfőzelék (L) -Félbarna kenyér (G) <i>S:5,1, E:635,0, ZS:15,3, T:3,1, F:34,9, CH:85,2, C:21,9, Ca:72,3</i>	-Karfiolleves (G, L, T, Z, M) -Tejfölös sertéstokány (G, L, T, Z, M) -Bulgur (G, L, T, Z, M) -Búzákenyér (G) <i>S:4,6, E:611,0, ZS:20,6, T:2,8, F:24,0, CH:76,9, C:3,2, Ca:45,7</i>	-Galuskaleves (G, T, L, Z, M) -Zöldséges csirkés tészta (G, T, L, Z, M) -Félbarna kenyér (G) -Müzli szelet (G, L, F, O) <i>S:3,8, E:821,0, ZS:12,5, T:3,2, F:40,7, CH:132,2, C:13,2, Ca:42,8</i>	-Görög gyümölcsleves (G, L, T, Z, O, M) -Vajas harcsa szelet (H, G, L, T, Z, M) -Tört burgonya (G, L, T, Z, M) -Búzákenyér (G) <i>S:3,5, E:672,0, ZS:13,8, T:2,0, F:21,3, CH:111,4, C:37,7, Ca:24,6</i>	-Tárkonyos raguleves sertéshússal (G, T, L, Z, M) -Kókuszkočka (G, T) -Búzákenyér (G) -Mandarin <i>S:1,6, E:318,0, ZS:5,4, T:0,2, F:14,2, CH:53,8, C:0,4, Ca:62,5</i>
Uzsonna	-Teavaj (L) -Csemege szalámi -Vizes zsemle (G) -Kápi paprika <i>S:1,2, E:328,0, ZS:16,7, T:9,6, F:8,1, CH:33,9, C:0,3, Ca:9,6</i>	-Zabkeksz (G, L, T, D) -Alma <i>S:132,0, E:178 037,0, ZS:6 000,5, T:640,0, F:3 000,1, CH:26 808,4, C:9 200,0, Ca:7,2</i>	-Sajtszelet (L) -Margarin (L) -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,8, E:379,0, ZS:15,3, T:6,1, F:15,7, CH:43,2, C:1,4, Ca:33,1</i>	-Csirkehúsos pástétom -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Kígyóborka <i>S:0,9, E:132,0, ZS:9,3, T:3,2, F:5,9, CH:5,9, C:0,2, Ca:5,1</i>	-Teavaj (L) -Tavaszi felvágott -Búzákenyér (G) -Kápi paprika <i>S:1,4, E:341,0, ZS:16,0, T:8,8, F:8,1, CH:41,3, C:0,7, Ca:34,0</i>
Összesen	<i>S:8,1, E:1 278,0, ZS:39,5, T:15,4, F:53,9, CH:168,8, C:32,8, Ca:82,0</i>	<i>S:137,8, E:178 911,0, ZS:6 025,9, T:645,5, F:3 030,3, CH:26 933,8, C:9 212,7, Ca:77,4</i>	<i>S:6,3, E:1 456,0, ZS:36,0, T:14,1, F:67,2, CH:209,4, C:24,1, Ca:75,9</i>	<i>S:6,1, E:1 432,0, ZS:33,2, T:9,3, F:46,7, CH:230,3, C:44,3, Ca:209,7</i>	<i>S:7,9, E:1 132,0, ZS:44,2, T:19,1, F:40,3, CH:142,9, C:24,6, Ca:216,5</i>

Jó étvágyat!

Az allergén összetevőkről bővebb tájékoztatás a 30/719-1708 telefonszámon az ételmezésvezetőtől kérhető.

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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