

# Étlap

**Óvodás**

(4-6 év)

**Hétfő**

2023.11.06.

**Kedd**

2023.11.07.

**Szerda**

2023.11.08.

**Csütörtök**

2023.11.09.

**Péntek**

2023.11.10.

**Tízórai**

-Tej (L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)  
-Vaj (L)  
-Felvágott

E:151,0, ZS:4,8, T:0,2, F:6,1, CH:18,8,  
C:1,4

-Gyümölcsös tea  
-Melegszendvics (G, L)

E:163,0, ZS:2,1, T:1,1, F:5,4, CH:30,2,  
C:6,7

-Tejbedara (L, G, T, Z, M)  
-kakaó szórással

E:246,0, ZS:1,4, T:0,8, F:5,4, CH:52,7,  
C:24,4

-Mézes tea  
-Burgonyás kenyér (G)  
-Tojáskrém (T, L, M)  
-Uborka

E:1164,0, ZS:75,4, T:4,2, F:82,4,  
CH:22,4, C:18,8

-Tej (L)  
-Mini kifli - édes  
-Mogyorókrém (L, F, O)

E:116,0, ZS:6,4, T:2,3, F:1,1, CH:13,7,  
C:13,2

**Ebéd**

-Csirkefarhát-leves (G, T, L, Z, O, M)  
-Bolognai spagetti (G, T, L, Z, M)

E:579,0, ZS:45,8, T:2,6, F:23,6,  
CH:19,3, C:4,4

-Zöldborsóleves (G, T, L, Z, O, M)  
-Burgonyafőzelék (L, G, T, Z, O, M)  
-Sertéspörkölt (L, T, Z, O, M)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)

E:561,0, ZS:17,1, T:4,4, F:24,8,  
CH:65,4, C:3,3

-Köményes rántott leves (G)  
-Rántott sertéskaraj  
-Rizibizi (G, L, T, Z, O, M)  
-Őszibarack befőtt

E:455,0, ZS:11,3, T:1,3, F:9,2, CH:78,3,  
C:1,0

-Meggyleves (L, G)  
-Grillfűszeres csirkecomb (G, L, T, Z, O, M)  
-Petrezselymes burgonya

E:987,0, ZS:32,1, T:5,3, F:36,8,  
CH:127,1, C:7,2

-Zöldséges gombaleves (G, T, L, Z, O, M)  
-Rakott kelkáposzta (L)  
-Teljes kiőrlésű kenyér (G)

E:612,0, ZS:32,9, T:6,5, F:22,5,  
CH:53,3, C:3,4

**Uzsonna**

-Fehér kenyér (házi jellegű) (G)  
-Vaj (L)  
-Méz

E:143,0, ZS:0,4, T:0,0, F:4,2, CH:30,3,  
C:4,1

-Palacsinta (L, T, G)  
-Áfonya lekvár

E:1011,0, ZS:58,1, T:1,3, F:58,2,  
CH:58,3, C:26,3

-Túró rudi (1 db 30g) (L, O)

E:108,0, ZS:5,4, T:4,5, F:2,9, CH:12,0,  
C:11,4

-Sajtos rúd (G, L, T)

E:55,0, ZS:3,4, T:0,0, F:1,0, CH:4,8,  
C:0,0

-Mandarin  
-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)

E:167,0, ZS:1,9, T:0,8, F:3,4, CH:32,9,  
C:5,5

**Összesen**

E:873,0, ZS:51,0, T:2,8, F:33,9,  
CH:68,4, C:9,9

E:1735,0, ZS:77,2, T:6,8, F:88,4,  
CH:153,9, C:36,4

E:809,0, ZS:18,1, T:6,6, F:17,5,  
CH:143,0, C:36,8

E:2206,0, ZS:110,9, T:9,5, F:120,3,  
CH:154,2, C:26,0

E:895,0, ZS:41,1, T:9,5, F:27,0,  
CH:99,9, C:22,1

**Jó étvágyat kívánunk!**

**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