

**Étlap Gyerek 3-6 - gluténmentes**  
**2024.05.06. - 2024.05.12.**

	<b>hétfő</b> 2024.05.06	<b>kedd</b> 2024.05.07.	<b>szerda</b> 2024.05.08.	<b>csütörtök</b> 2024.05.09.	<b>péntek</b> 2024.05.10.
<b>Tízórai</b>	<b>gyümölcsstea*, halkrém + gm.kenyér (olajoshal),</b>  E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsir: 13(g) Cuk: 6(g) Só:1,73(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 6(mg)	<b>citromostea, méz (15), margarinos kenyér gm</b>  E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 10(g) Kol: 0(g) Sz: 35(g) Zsir: 8(g) Cuk: 10(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 240(mg)	<b>citromostea, padlizsánkrém (09,10), kenyér gm, paprika friss*,</b>  E:1 352(Kj) 324(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 41(g) Zsir: 10(g) Cuk: 11(g) Só:1,74(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 248(mg)	<b>gyümölcsstea*, margarinos kenyér gm, zalai*, retek*,</b>  E: 855(Kj) 204(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 30(g) Zsir: 5(g) Cuk: 6(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 29(mg)	<b>gyümölcsstea*, magyaros margarin (10), kenyér gm, paprika friss*,</b>  E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 13(g) Kol: 20(g) Sz: 39(g) Zsir: 13(g) Cuk: 7(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 47(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>lebbencsleves , kakaós gm. tészta , alma*,</b>  E:2 063(Kj) 494(KCal) F: 23(g) Kol: 35(g) Sz: 69(g) Zsir: 14(g) Cuk: 7(g) Só:2,49(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 123(mg)	<b>tavaszi leves, sárgaborsó-fozelék* , fasiozott - sertés* , kenyér - gm, banán,</b>  E:3 698(Kj) 885(KCal) F: 39(g) Kol: 40(g) Sz:142(g) Zsir: 16(g) Cuk: 3(g) Só:8,18(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 226(mg)	<b>gyümölcs leves (vegyes) , rakott húsos zöldséges rizs (sertés) (09,10), vegyes saláta, multivitamin 100%,</b>  E:3 251(Kj) 778(KCal) F: 38(g) Kol: 23(g) Sz:108(g) Zsir: 26(g) Cuk: 46(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 14(g) Ca: 310(mg)	<b>legényfogó leves (09,10), pizzás csiga* , körte,</b>  E:4 153(Kj) 993(KCal) F: 51(g) Kol:190(g) Sz:107(g) Zsir: 38(g) Cuk: 19(g) Só:4,24(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 338(mg)	<b>zöldségleves, csikós tokány , gm. tészta</b>  E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 18(g) Kol: 50(g) Sz: 29(g) Zsir: 21(g) Cuk: 6(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 103(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>margarinos kenyér gm, párizsi, uborka friss*,</b>  E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(mg)	<b>margarinos kenyér gm, zalai, sárgarépa</b>  E: 497(Kj) 119(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 3(g) Cuk: 2(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(mg)	<b>alma*,gm keksz</b>  E: 505(Kj) 121(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 6(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)	<b>margarinos kenyér gm, párizsi</b>  E: 831(Kj) 199(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsir: 6(g) Cuk: 5(g) Só:1,49(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 190(mg)	<b>kakaós kalács , alma*,</b>  E:3 122(Kj) 747(KCal) F: 15(g) Kol: 63(g) Sz:100(g) Zsir: 31(g) Cuk: 35(g) Só:0,73(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 146(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűt,14=Puhatestűek,

## Étlap Gyerek 3-6 - gluténmentes

**2024.05.13. - 2024.05.19.**

	<b>hétfő</b> 2024.05.13	<b>kedd</b> 2024.05.14.	<b>szerda</b> 2024.05.15.	<b>csütörtök</b> 2024.05.16.	<b>péntek</b> 2024.05.17.
<b>Tízórai</b>	<b>gyümölcsstea*, májkrémes gm kenyér,</b>	<b>citromos tea*, párizsi*, kenyér gm,</b>	<b>citromos tea, margarinos kenyér gm, gépsonka*, retek*,</b>	<b>citromos tea*, virli-sertés*, kenyér gm, ketchup*,</b>	<b>citromos tea*, olasz, marg. kenyér gm,</b>
	E: 943(Kj) 226(KCal) F: 6(g) Kol: 28(g) Sz: 35(g) Zsir: 6(g) Cuk: 6(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 2(mg)	E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 42(g) Zsir: 9(g) Cuk: 20(g) Só:0,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 240(mg)	E:1 234(Kj) 295(KCal) F: 15(g) Kol: 9(g) Sz: 35(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:2,82(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 279(mg)	E:1 553(Kj) 372(KCal) F: 16(g) Kol: 58(g) Sz: 37(g) Zsir: 17(g) Cuk: 8(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 18(mg)	E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 50(g) Zsir: 13(g) Cuk: 19(g) Só:0,89(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 240(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>paradicsomleves* levestészta*, spenótos gm. tészta , alma*,</b>	<b>zellerkrém leves* , kenyérkocka gm.* , búbos sertéshús, zöldséges rizs*, vegyes saláta, mandarin,</b>	<b>zöldségleves* (,09,10), levestészta* , paradicsomos káposztafozelék* , sertésszelet* , kenyér gm, körte,</b>	<b>rántott leves*, sertésragú (09,10), rizs, alma*,</b>	<b>tavaszi leves , csoben sült karfiol + sertéshús csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel),</b>
	E:3 161(Kj) 756(KCal) F: 24(g) Kol: 29(g) Sz:100(g) Zsir: 28(g) Cuk: 27(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 418(mg)	E:3 215(Kj) 769(KCal) F: 33(g) Kol:114(g) Sz:118(g) Zsir: 21(g) Cuk: 16(g) Só:7,81(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 228(mg)	E:2 680(Kj) 641(KCal) F: 23(g) Kol: 30(g) Sz: 96(g) Zsir: 17(g) Cuk: 24(g) Só:4,85(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 112(mg)	E:2 111(Kj) 505(KCal) F: 23(g) Kol:137(g) Sz: 34(g) Zsir: 31(g) Cuk: 6(g) Só:3,41(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 90(mg)	E:2 056(Kj) 492(KCal) F: 36(g) Kol: 63(g) Sz: 62(g) Zsir: 16(g) Cuk: 6(g) Só:4,01(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 231(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>zöldfűszeres margarin, kenyér - gm, uborka friss*,</b>	<b>alma*, gm. keksz,</b>	<b>sertésmájkrém* (06), kenyér - gm, uborka friss*,</b>	<b>margarinos kenyér gm, olasz, paprika,</b>	<b>margarinos kenyér gm, gépsonka*, uborka friss*,</b>
	E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 13(g) Kol: 11(g) Sz: 51(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:3,98(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 82(mg)	E: 788(Kj) 189(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 33(g) Zsir: 3(g) Cuk: 2(g) Só:0,57(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)	E:2 069(Kj) 495(KCal) F: 21(g) Kol: 19(g) Sz: 54(g) Zsir: 21(g) Cuk: 2(g) Só:5,35(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 43(mg)	E: 847(Kj) 203(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 7(g) Cuk: 1(g) Só:2,71(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 11(mg)	E: 743(Kj) 178(KCal) F: 9(g) Kol: 9(g) Sz: 24(g) Zsir: 4(g) Cuk: 1(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 7(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

## Étlap Gyerek 3-6 - gluténmentes

2024.05.20. - 2024.05.26.

	<b>hétfő</b> 2024.05.20	<b>kedd</b> 2024.05.21.	<b>szerda</b> 2024.05.22.	<b>csütörtök</b> 2024.05.23.	<b>péntek</b> 2024.05.24.
<b>Tízórai</b>		<b>gyümölcsstea*, májkrémes gm kenyér (06),</b>	<b>citromostea, margarinos kenyér gm, zalai,</b>	<b>gyümölcsstea*, margarinos kenyér gm, olasz, karalábé friss*,</b>	<b>gyümölcsstea*, margarinos kenyér gm, gépsonka, paprika friss*,</b>
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 943(Kj) 226(KCal) F: 6(g) Kol: 28(g) Sz: 35(g) Zsir: 6(g) Cuk: 6(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 2(mg)	E:1 488(Kj) 356(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 49(g) Zsir: 13(g) Cuk: 26(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 240(mg)	E: 950(Kj) 227(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 32(g) Zsir: 7(g) Cuk: 6(g) Só:2,73(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)	E:1 560(Kj) 373(KCal) F: 16(g) Kol: 25(g) Sz: 30(g) Zsir: 19(g) Cuk: 6(g) Só:1,66(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 123(mg)
<b>Ebéd</b>		<b>lencse leves (09,10), kakaóskevert , alma*,</b>	<b>alma leves, sertés pörkölt rizs, körte,</b>	<b>zöldség leves*, zöldborsófozelék*, sült kolbász, kenyér gm* , banán*,</b>	<b>karfiol leves* (09), ananászos sertéssült zöldséges rizs*,</b>
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E:3 626(Kj) 868(KCal) F: 43(g) Kol:170(g) Sz: 90(g) Zsir: 35(g) Cuk: 14(g) Só:3,79(g) Tel.Zs: 8(g) Ca: 326(mg)	E:1 324(Kj) 317(KCal) F: 8(g) Kol: 14(g) Sz: 39(g) Zsir: 14(g) Cuk: 2(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 61(mg)	E:3 801(Kj) 909(KCal) F: 46(g) Kol: 15(g) Sz:111(g) Zsir: 28(g) Cuk: 12(g) Só:2,63(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 340(mg)	E:52 347(Kj) 12 523(KCal) F:2 056(g) Kol:3 040(g) Sz:266(g) Zsir:376(g) Cuk: 36(g) Só:139,79(g) Tel.Zs: 21(g) Ca: 496(mg)
<b>Uzsonna</b>		<b>margarinos kenyér gm, párizsi, uborka friss*,</b>	<b>margarinos gm kenyér, gépsonka* , retek*,</b>	<b>margarinos gm kenyér , párizsi* , retek*,</b>	<b>alma*, gm. keksz</b>
	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsir: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)	E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(mg)	E: 676(Kj) 162(KCal) F: 8(g) Kol: 21(g) Sz: 15(g) Zsir: 8(g) Cuk: 0(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 144(mg)	E:1 053(Kj) 252(KCal) F: 16(g) Kol: 40(g) Sz: 25(g) Zsir: 9(g) Cuk: 8(g) Só:0,70(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 88(mg)	E: 505(Kj) 121(KCal) F: 2(g) Kol: 0(g) Sz: 22(g) Zsir: 2(g) Cuk: 6(g) Só:0,06(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 12(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

**Étlap Gyerek 3-6 - gluténmentes**  
**2024.05.27. - 2024.06.02.**

	<b>hétfő</b> 2024.05.27	<b>kedd</b> 2024.05.28.	<b>szerda</b> 2024.05.29.	<b>csütörtök</b> 2024.05.30.	<b>péntek</b> 2024.05.31.
<b>Tízórai</b>	<b>citromos tea*, zöldfűszeres margarin, gm kenyér</b> E:1 300(Kj) 311(KCal) F: 12(g) Kol: 0(g) Sz: 47(g) Zsir: 8(g) Cuk: 17(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 266(mg)	<b>gyümölcsstea*, magyaros margarin (10), kenyér gn, paprika friss*,</b> E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 13(g) Kol: 20(g) Sz: 39(g) Zsir: 13(g) Cuk: 7(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 47(mg)	<b>citromos tea*, virsli-sertés*, kenyér - gm, mustár* (10),</b> E:2 084(Kj) 499(KCal) F: 21(g) Kol: 58(g) Sz: 60(g) Zsir: 18(g) Cuk: 9(g) Só:4,38(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 49(mg)	<b>gyümölcsstea*, zöldségkrém , kenyér gm, lilahagyma*,</b> E:1 912(Kj) 457(KCal) F: 12(g) Kol:105(g) Sz: 44(g) Zsir: 17(g) Cuk: 11(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 19(mg)	<b>citromos tea, margarinos kenyér gm, gépsonka*, uborka friss*,</b> E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 15(g) Kol: 9(g) Sz: 34(g) Zsir: 10(g) Cuk: 10(g) Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 247(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>rántott leves - gm. kenyér kockával spenót - fott burgonya , alma*,</b> E:1 890(Kj) 452(KCal) F: 18(g) Kol:210(g) Sz: 54(g) Zsir: 18(g) Cuk: 5(g) Só:2,30(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 328(mg)	<b>zöldbableves - magyaros tarhonyás sertéshús* , vegyes saláta, körte,</b> E:2 212(Kj) 529(KCal) F: 21(g) Kol: 26(g) Sz: 75(g) Zsir: 14(g) Cuk: 18(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 106(mg)	<b>burgonyaleves - magyaros* (09,10), tökfőzelék vagdalt - sertés*, kenyér gm, banán,</b> E:3 320(Kj) 794(KCal) F: 27(g) Kol: 39(g) Sz:119(g) Zsir: 21(g) Cuk: 8(g) Só:6,37(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 343(mg)	<b>gomba leves (09,10), rakott húsos zöldséges rizs , mandarin,</b> E:2 618(Kj) 626(KCal) F: 41(g) Kol: 47(g) Sz: 69(g) Zsir: 27(g) Cuk: 8(g) Só:3,28(g) Tel.Zs: 13(g) Ca: 330(mg)	<b>csontleves + lev.tészta (09,10), rántott halfilét (rúd) , tört burgonya cékla 10/1 (édesítőszerrel),</b> E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 16(g) Kol: 11(g) Sz: 60(g) Zsir: 30(g) Cuk: 6(g) Só:2,51(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 106(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>margarinos kenyér gm, zalai*, retek*,</b> E: 753(Kj) 180(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 28(mg)	<b>margarinos kenyér gm, olasz, sárgarépa</b> E: 497(Kj) 119(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsir: 3(g) Cuk: 2(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(mg)	<b>margarinos kenyér gm párizsi, uborka friss*,</b> E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(mg)	<b>alma*,gm. Keksz</b> E:1 979(Kj) 474(KCal) F: 16(g) Kol: 0(g) Sz: 79(g) Zsir: 10(g) Cuk: 23(g) Só:1,29(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 321(mg)	<b>alma*,gm. Keksz</b> E: 517(Kj) 124(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsir: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűt,14=Puhatestűek,

## Étlap Gyerek 3-6 (gluténmentes)

2024.06.03. - 2024.06.09.

	<b>hétfő</b> 2024.06.03	<b>kedd</b> 2024.06.04.	<b>szerda</b> 2024.06.05.	<b>csütörtök</b> 2024.06.06.	<b>péntek</b> 2024.06.07.
<b>Tízórai</b>	<b>citromos tea*, halkrém + gm.kenyér (olajoshal)</b>  E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 13(g) Cuk: 8(g) Só:1,73(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 6(mg)	<b>gyümölcsstea*, padlizsánkrém (09,10), gm kenyér ,</b>  E: 972(Kj) 233(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 36(g) Zsir: 4(g) Cuk: 6(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 6(mg)	<b>citromos tea*, zöldfűszeres margarin , gm kenyér teljeskiorlésu* , sárgarépa friss*,</b>  E: 988(Kj) 236(KCal) F: 8(g) Kol: 11(g) Sz: 38(g) Zsir: 5(g) Cuk: 8(g) Só:1,46(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 68(mg)	<b>gyümölcsstea*, margarinos gm kenyér, párizsi, paprika friss*,</b>  E:1 687(Kj) 404(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 57(g) Zsir: 14(g) Cuk: 26(g) Só:0,89(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 242(mg)	<b>gyümölcsstea*, margarinos gm kenyér , gépsonka*, paprika friss*,</b>  E: 850(Kj) 203(KCal) F: 9(g) Kol: 9(g) Sz: 30(g) Zsir: 4(g) Cuk: 6(g) Só:1,28(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 8(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>zöldségleves* (09,10), levestészta* , paprikás krumpli lecsókolbász, gm kenyér, alma*,</b>  E:3 178(Kj) 760(KCal) F: 29(g) Kol: 64(g) Sz:108(g) Zsir: 22(g) Cuk: 5(g) Só:9,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 95(mg)	<b>kertész leves (09,10), malacka olaszos csodája, körte,</b>  E:3 947(Kj) 944(KCal) F: 41(g) Kol: 89(g) Sz: 89(g) Zsir: 47(g) Cuk: 16(g) Só:4,24(g) Tel.Zs: 23(g) Ca: 525(mg)	<b>paradicsomleves* , levestészta* , sült hús , zöldséges rizs, vegyes saláta, mandarin,</b>  E:2 561(Kj) 613(KCal) F: 21(g) Kol: 64(g) Sz: 87(g) Zsir: 18(g) Cuk: 31(g) Só:5,59(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 126(mg)	<b>zöldségleves leves*, zöldbabfozelék*, sertéspörkölt*, gm kenyér banán*,</b>  E:2 867(Kj) 686(KCal) F: 26(g) Kol: 37(g) Sz:106(g) Zsir: 16(g) Cuk: 11(g) Só:3,69(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 411(mg)	<b>sárgaborsó krémleves - pir. gm. keny.kocka , rozmaryngos sült sertéshús rizibizsi*, csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel),</b>  E:2 529(Kj) 605(KCal) F: 26(g) Kol: 19(g) Sz: 77(g) Zsir: 27(g) Cuk: 4(g) Só:4,23(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 37(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>margarinos gm kenyér , párizsi, uborka friss*,</b>  E: 789(Kj) 189(KCal) F: 7(g) Kol: 15(g) Sz: 24(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 7(mg)	<b>sertésmájkrém, gm kenyér lilahagyma*,</b>  E:2 127(Kj) 509(KCal) F: 21(g) Kol: 19(g) Sz: 57(g) Zsir: 13(g) Cuk: 2(g) Só:4,30(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 42(mg)	<b>margarinos gm kenyér , olasz</b>  E: 784(Kj) 188(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 16(mg)	<b>margarinos gm kenyér , zalai*, uborka friss*,</b>  E: 784(Kj) 188(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsir: 5(g) Cuk: 1(g) Só:2,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 16(mg)	<b>alma*, gm keksz,</b>  E: 801(Kj) 192(KCal) F: 8(g) Kol: 21(g) Sz: 24(g) Zsir: 6(g) Cuk: 1(g) Só:1,43(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 141(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

## Étlap Gyerek 3-6 (gluténmentes)

2024.06.10. - 2024.06.16.

	<b>hétfő</b> 2024.06.10	<b>kedd</b> 2024.06.11.	<b>szerda</b> 2024.06.12.	<b>csütörtök</b> 2024.06.13.	<b>péntek</b> 2024.06.14.
<b>Tízórai</b>	<b>gyümölcsstea*, halkrém + gm kenyér (olajossal),</b>  E:1 241(Kj) 297(KCal) F: 9(g) Kol: 0(g) Sz: 34(g) Zsír: 13(g) Cuk: 6(g) Só:1,73(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 6(mg)	<b>citromos tea*, margarinós gm kenyér teljeskiorlésu , párizsi, retek*,</b>  E: 922(Kj) 220(KCal) F: 7(g) Kol: 15(g) Sz: 32(g) Zsír: 6(g) Cuk: 8(g) Só:1,76(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 29(mg)	<b>citromos tea, margarinós gm kenyér , méz (15), diákcsemege (05,08),</b>  E:1 518(Kj) 363(KCal) F: 14(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsír: 15(g) Cuk: 16(g) Só:2,36(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 250(mg)	<b>citromos tea*, margarinós gm kenyér teljeskiorlésu , párizsi,lilahagyma*,</b>  E:1 278(Kj) 306(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 12(g) Cuk: 18(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 240(mg)	<b>citromos tea*, brokkoli krém ,gm kenyér teljeskiorlésu* , karalábé friss*,</b>  E:1 077(Kj) 258(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 8(g) Cuk: 8(g) Só:1,15(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 34(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>zöldborsóleves* (,09,10), levestészta* , gomba pörkölt , rizs* , alma*,</b>  E:1 732(Kj) 414(KCal) F: 12(g) Kol: 4(g) Sz: 46(g) Zsír: 20(g) Cuk: 4(g) Só:3,06(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 69(mg)	<b>csontleves + lev.tészta (09,10), gyüm. mártás, rizs, főtt hús , mandarin,</b>  E:3 630(Kj) 869(KCal) F: 23(g) Kol: 37(g) Sz:161(g) Zsír: 14(g) Cuk: 21(g) Só:3,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 149(mg)	<b>köménymagleves - gm. kenyér kockával , burgonyafozelék* , sült hús gm kenyér, körte,</b>  E:3 122(Kj) 747(KCal) F: 19(g) Kol: 0(g) Sz:106(g) Zsír: 26(g) Cuk: 2(g) Só:4,02(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 99(mg)	<b>gulyásleves - marha* (09,10), pogácsa , banán*,</b>  E:4 357(Kj) 1 042(KCal) F: 33(g) Kol: 81(g) Sz:133(g) Zsír: 41(g) Cuk: 15(g) Só:4,69(g) Tel.Zs: 20(g) Ca: 520(mg)	<b>paradicsomleves* , levestészta* , zöldséges sertéshúsos rizs*, vegyes saláta,</b>  E:2 169(Kj) 519(KCal) F: 30(g) Kol: 37(g) Sz: 87(g) Zsír: 8(g) Cuk: 32(g) Só:3,89(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 106(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>margarinos gm kenyér olasz, lilahagyma*,</b>  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsír: 7(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(mg)	<b>margarinos gm kenyér , zalai sárgarépa</b>  E: 770(Kj) 184(KCal) F: 10(g) Kol: 9(g) Sz: 26(g) Zsír: 4(g) Cuk: 1(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 17(mg)	<b>margarinos gm kenyér , gépsonka*, uborka friss*,</b>  E: 770(Kj) 184(KCal) F: 10(g) Kol: 9(g) Sz: 26(g) Zsír: 4(g) Cuk: 1(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 17(mg)	<b>margarinos gm kenyér , zalai*, retek*,</b>  E: 753(Kj) 180(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsír: 5(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 28(mg)	<b>alma*, gm keksz</b>  E: 517(Kj) 124(KCal) F: 3(g) Kol: 0(g) Sz: 17(g) Zsír: 5(g) Cuk: 9(g) Só:0,04(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 12(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,

## Étlap Gyerek 3-6 (gluténmentes)

2024.06.17. - 2024.06.23.

	<b>hétfő</b> 2024.06.17	<b>kedd</b> 2024.06.18.	<b>szerda</b> 2024.06.19.	<b>csütörtök</b> 2024.06.20.	<b>péntek</b> 2024.06.21.
<b>Tízórai</b>	<b>citromos tea*, májkrémes gm kenyér ,</b> E: 978(Kj) 234(KCal) F: 6(g) Kol: 28(g) Sz: 37(g) Zsír: 6(g) Cuk: 8(g) Só:1,37(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 2(mg)	<b>citromos tea*, margarinos gm kenyér , zalai, uborka friss*,</b> E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 11(g) Kol: 0(g) Sz: 37(g) Zsír: 12(g) Cuk: 17(g) Só:0,68(g) Tel.Zs: 7(g) Ca: 240(mg)	<b>gyümölcsstea*, virsli-sertés*, gm kenyér, mustár* (10),</b> E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 16(g) Kol: 58(g) Sz: 36(g) Zsír: 18(g) Cuk: 6(g) Só:1,78(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 28(mg)	<b>citromos tea*, margarinos gm kenyér , gépsonka*, uborka friss*,</b> E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 15(g) Kol: 9(g) Sz: 34(g) Zsír: 10(g) Cuk: 10(g) Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 247(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>burgonyaleves - magyaros* aranygaluska + van. öntet, alma*,</b> E:5 413(Kj) 1 295(KCal) F: 30(g) Kol: 25(g) Sz:149(g) Zsír: 63(g) Cuk: 34(g) Só:6,95(g) Tel.Zs: 24(g) Ca: 481(mg)	<b>zöldségleves tarhonyás sertéshús*, csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel), körte,</b> E:2 772(Kj) 663(KCal) F: 28(g) Kol: 26(g) Sz: 99(g) Zsír: 16(g) Cuk: 14(g) Só:3,85(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 215(mg)	<b>kertész leves , húsgombóc paradicsom mártással, burgonyával , banán,</b> E:2 498(Kj) 598(KCal) F: 20(g) Kol: 64(g) Sz:105(g) Zsír: 12(g) Cuk: 30(g) Só:3,99(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 246(mg)	<b>karalábé leves , bolognai spagetti* ,</b> E:2 337(Kj) 559(KCal) F: 40(g) Kol: 55(g) Sz: 66(g) Zsír: 20(g) Cuk: 10(g) Só:3,84(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 276(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>margarinos gm kenyér , párizsi, uborka friss*,</b> E: 817(Kj) 195(KCal) F: 8(g) Kol: 15(g) Sz: 26(g) Zsír: 6(g) Cuk: 1(g) Só:2,75(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(mg)	<b>margarinos gm kenyér gépsonka*, sárgarépa friss*,</b> E: 497(Kj) 119(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 18(g) Zsír: 3(g) Cuk: 2(g) Só:1,72(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 98(mg)	<b>margarinos gm kenyér , olasz, lilahagyma*,</b> E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 27(g) Zsír: 7(g) Cuk: 1(g) Só:2,72(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 16(mg)	<b>alma*, gm keksz</b> E: 799(Kj) 191(KCal) F: 8(g) Kol: 21(g) Sz: 18(g) Zsír: 10(g) Cuk: 9(g) Só:0,87(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 132(mg)	E: 0(Kj) 0(KCal) F: 0(g) Kol: 0(g) Sz: 0(g) Zsír: 0(g) Cuk: 0(g) Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g) Ca: 0(mg)

01=Glutén,02=Rákkfélek,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűt,14=Puhatestűek,

## Étlap Gyerek 3-6 (gluténmentes)

2024.06.24. - 2024.06.30.

	<b>hétfő</b> 2024.06.24	<b>kedd</b> 2024.06.25.	<b>szerda</b> 2024.06.26.	<b>csütörtök</b> 2024.06.27.	<b>péntek</b> 2024.06.28.
<b>Tízórai</b>	<b>citromos tea halkrém + gm.kenyér (olajossal)</b>  E:1 607(Kj) 384(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 18(g) Cuk: 10(g) Só:2,25(g) Tel.Zs: 10(g) Ca: 245(mg)	<b>gyümölcsstea*, zöldségkrém* , kenyér gm, lilahagyma*,</b>  E:1 378(Kj) 330(KCal) F: 6(g) Kol: 0(g) Sz: 38(g) Zsír: 8(g) Cuk: 6(g) Só:1,21(g) Tel.Zs: 4(g) Ca: 14(mg)	<b>citromos tea, margarinos kenyér gm, párizsi uborka friss*,</b>  E:1 692(Kj) 405(KCal) F: 15(g) Kol: 0(g) Sz: 55(g) Zsír: 14(g) Cuk: 22(g) Só:0,58(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 266(mg)	<b>gyümölcsstea*, magyaros margarin , kenyér gm, paprika friss*,</b>  E:1 398(Kj) 334(KCal) F: 13(g) Kol: 20(g) Sz: 39(g) Zsír: 13(g) Cuk: 7(g) Só:1,34(g) Tel.Zs: 5(g) Ca: 47(mg)	<b>citromos tea zöldfűszeres margarin , kenyér gm, uborka friss*,</b>  E: 971(Kj) 232(KCal) F: 8(g) Kol: 11(g) Sz: 37(g) Zsír: 5(g) Cuk: 8(g) Só:1,38(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 64(mg)
<b>Ebéd</b>	<b>lebbencsleves , zöldborsófozelék* , sertés szelet , alma*,</b>  E:1 922(Kj) 460(KCal) F: 21(g) Kol: 0(g) Sz: 62(g) Zsír: 11(g) Cuk: 10(g) Só:2,69(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)	<b>legényfogó leves (09,10), darás tészta gyümölcs öntettel , körte,</b>  E:3 594(Kj) 860(KCal) F: 39(g) Kol: 99(g) Sz:125(g) Zsír: 21(g) Cuk: 17(g) Só:1,39(g) Tel.Zs: 6(g) Ca: 151(mg)	<b>karfiolleves - magyaros, levestészta* , fokhagymás sertéssült* , zöldséges rizs* , vegyes saláta, mandarin,</b>  E:2 273(Kj) 544(KCal) F: 19(g) Kol: 32(g) Sz: 91(g) Zsír: 15(g) Cuk: 16(g) Só:3,21(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 127(mg)	<b>bableves, sóskamártás - fott burgonya , körte,</b>  E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 32(g) Kol:211(g) Sz: 97(g) Zsír: 16(g) Cuk: 15(g) Só:1,90(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 210(mg)	<b>gyümölcs leves (vegyes) , csoben sült tavaszi sertéshús (10), csemege uborka 10/1 (édesítőszerrel),</b>  E:2 439(Kj) 583(KCal) F: 36(g) Kol: 62(g) Sz: 71(g) Zsír: 20(g) Cuk: 12(g) Só:3,51(g) Tel.Zs: 9(g) Ca: 225(mg)
<b>Uzsonna</b>	<b>alma, pogácsa</b>  E:1 342(Kj) 321(KCal) F: 7(g) Kol: 23(g) Sz: 49(g) Zsír: 7(g) Cuk: 26(g) Só:0,28(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 49(mg)	<b>margarinos kenyér gm, olasz, retek*,</b>  E: 845(Kj) 202(KCal) F: 8(g) Kol: 0(g) Sz: 26(g) Zsír: 7(g) Cuk: 1(g) Só:2,73(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 34(mg)	<b>margarinos kenyér gm, zalai*, uborka friss*,</b>  E: 757(Kj) 181(KCal) F: 7(g) Kol: 0(g) Sz: 25(g) Zsír: 5(g) Cuk: 1(g) Só:1,35(g) Tel.Zs: 2(g) Ca: 7(mg)	<b>margarinos kenyér gm, gépsonka*, karalábé friss*,</b>  E: 769(Kj) 184(KCal) F: 10(g) Kol: 9(g) Sz: 28(g) Zsír: 4(g) Cuk: 1(g) Só:2,29(g) Tel.Zs: 1(g) Ca: 17(mg)	<b>banán*, gm keksz</b>  E:1 001(Kj) 240(KCal) F: 4(g) Kol: 0(g) Sz: 45(g) Zsír: 4(g) Cuk: 9(g) Só:0,18(g) Tel.Zs: 3(g) Ca: 165(mg)

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tójas,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatésűek,