

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.08.25.	Kedd 2025.08.26.	Szerda 2025.08.27.	Csütörtök 2025.08.28.	Péntek 2025.08.29.
Tízórai		-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,9, E:282,0, ZS:9,4, T:5,2, F:13,8, CH:33,4, C:10,2, Ca:81,4	-Kakaó (L, O) -Fonott kalács (G, L, T) S:0,5, E:315,0, ZS:7,8, T:2,1, F:11,5, CH:47,4, C:14,2, Ca:15,0	-Citromos tea -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:2,5, E:415,0, ZS:12,9, T:6,7, F:19,2, CH:54,2, C:2,6, Ca:254,5	-Limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:0,9, E:918,0, ZS:52,3, T:1,0, F:59,1, CH:45,2, C:21,2, Ca:82,1
Ebéd		-Favágó leves (G, T, L) -"Csőben sült karfiol (L, G, T) S:1,5, E:326,0, ZS:18,3, T:1,9, F:16,0, CH:25,9, C:6,9, Ca:10,7	-Gombaleves (G, T) -Mustáros tokány (L, M) -Tarhonyaköret (G, T, O, M) -Alma S:1,8, E:504,0, ZS:21,4, T:3,1, F:22,4, CH:55,0, C:4,2, Ca:27,5	-Minestrone leves (G, T) -Rakott savanyú káposzta (L) -Alma S:1,3, E:477,0, ZS:16,5, T:2,9, F:12,0, CH:44,6, C:2,6, Ca:92,4	-Bakonyi betyárleves (L, G) -Rizsfelfűjt (T, L, G) -Kajszibarack lekvár -Alma S:0,4, E:693,0, ZS:24,3, T:2,7, F:23,6, CH:93,4, C:22,7, Ca:37,0
Uzsonna		-Krémtúró, mazsolás, vaniliás (G, L) S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:0,3, C:0,2, Ca:0,0	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Kígyóuborka S:1,3, E:340,0, ZS:9,5, T:0,9, F:13,5, CH:47,6, C:1,4, Ca:16,3	-Kópé felvágott (O) -Natúr vajkrém -Zsemle (G) S:1,9, E:338,0, ZS:7,8, T:1,4, F:13,0, CH:53,0, C:1,6, Ca:1,3	-Kockasajt (L) -Csavart kifli S:1,6, E:323,0, ZS:5,0, T:2,3, F:1,7, CH:57,8, C:2,4, Ca:500,0
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,5, E:610,0, ZS:27,7, T:7,2, F:29,9, CH:59,5, C:17,4, Ca:92,2	S:3,6, E:1 159,0, ZS:38,7, T:6,1, F:47,4, CH:150,0, C:19,8, Ca:58,8	S:5,7, E:1 231,0, ZS:37,2, T:11,0, F:44,2, CH:151,8, C:6,8, Ca:348,1	S:3,0, E:1 934,0, ZS:81,6, T:6,0, F:84,4, CH:196,4, C:46,2, Ca:619,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.
Tízórai	-Meggyes tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat S:0,5, E:622,0, ZS:11,8, T:6,7, F:20,1, CH:108,6, C:52,3, Ca:448,4	-Szilvás tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika S:1,9, E:409,0, ZS:13,8, T:4,2, F:14,9, CH:54,4, C:6,8, Ca:13,3	-Birsalma-eper tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:295,0, ZS:8,9, T:5,1, F:18,3, CH:33,9, C:11,0, Ca:152,7	-Limonádé -Korpás rúd (G) -Tonhalkrém (H, L) -Paradicsom S:1,4, E:417,0, ZS:8,3, T:1,8, F:15,0, CH:68,3, C:20,3, Ca:1,3	-Maci kávé (G, L) -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,5, E:376,0, ZS:11,8, T:3,7, F:14,0, CH:50,7, C:31,7, Ca:320,6
Ebéd	-Lebbencsleves (G) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs -Tartár mártás (Z, M, L, T) S:6,8, E:607,0, ZS:26,0, T:6,3, F:11,0, CH:79,7, C:4,4, Ca:56,2	-Csontleves (Z, M) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Kinder Pingui (G, L, T, O) S:1,7, E:739,0, ZS:29,3, T:7,1, F:36,8, CH:75,0, C:16,4, Ca:82,0	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Szilva S:0,5, E:387,0, ZS:10,2, T:1,4, F:15,3, CH:56,5, C:9,7, Ca:22,4	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma S:0,7, E:329,0, ZS:16,3, T:1,8, F:12,8, CH:32,4, C:4,3, Ca:113,9	-Erdész gulyás (Z, M, G, T) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma S:1,2, E:895,0, ZS:27,8, T:2,8, F:32,0, CH:126,3, C:19,4, Ca:72,4
Uzsonna	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:0,9, E:233,0, ZS:10,3, T:1,0, F:9,9, CH:22,8, C:2,4, Ca:89,3	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) S:0,4, E:214,0, ZS:7,5, T:3,7, F:9,3, CH:26,8, C:0,2, Ca:121,4	-Kenőmájas (O, M) -Zsemle (G) -Kígyóuborka S:2,0, E:326,0, ZS:7,1, T:2,9, F:11,4, CH:52,8, C:1,5, Ca:10,5	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) S:0,4, E:255,0, ZS:3,7, T:2,0, F:8,4, CH:44,4, C:23,5, Ca:7,5	-Natúr sajtkrém (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka S:1,0, E:316,0, ZS:4,2, T:2,2, F:1,0, CH:58,1, C:2,7, Ca:57,5
Összesen	S:8,3, E:1 462,0, ZS:48,1, T:14,0, F:41,0, CH:211,0, C:59,1, Ca:593,9	S:4,1, E:1 363,0, ZS:50,6, T:15,0, F:60,9, CH:156,2, C:23,3, Ca:216,8	S:3,3, E:1 008,0, ZS:26,2, T:9,4, F:44,9, CH:143,3, C:22,2, Ca:185,6	S:2,5, E:1 001,0, ZS:28,3, T:5,6, F:36,2, CH:145,1, C:48,1, Ca:122,7	S:3,7, E:1 586,0, ZS:43,8, T:8,7, F:47,0, CH:235,2, C:53,8, Ca:450,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfítok, kén-dioxid	