

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.
Tízórai	-Málna tea -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:2,2, E:277,0, ZS:13,1, T:1,1, F:9,7, CH:28,0, C:7,4, Ca:82,2	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D) S:0,2, E:287,0, ZS:8,1, T:4,7, F:10,6, CH:41,9, C:20,7, Ca:300,0	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:1,8, E:287,0, ZS:2,1, T:0,0, F:7,8, CH:56,3, C:0,0, Ca:70,5	-Citromos tea -Natúr vajkrém -Csavart kifli -Paradicsom S:0,9, E:356,0, ZS:6,8, T:1,3, F:1,3, CH:62,0, C:4,7, Ca:1,7	-Málna-csipke Tea -Hamé Paradicsomos zöldségpástétom (L, T, O) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,2, E:198,0, ZS:2,8, T:0,2, F:5,3, CH:36,7, C:7,5, Ca:0,2
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Szilva S:1,3, E:451,0, ZS:20,8, T:0,1, F:19,4, CH:44,1, C:10,2, Ca:53,0	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) S:2,5, E:685,0, ZS:39,4, T:7,8, F:23,7, CH:59,6, C:2,8, Ca:16,4	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Csilis bab (G, O, D, S) -Őszibarack S:0,0, E:790,0, ZS:16,0, T:0,7, F:43,3, CH:104,6, C:4,1, Ca:24,1	-Gombaleves (G, T) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt bulgur (G, O) -Alma S:1,3, E:556,0, ZS:14,0, T:0,2, F:30,7, CH:76,0, C:5,3, Ca:23,4	-Legényfogó leves (L, G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Zöldséges rizs -Szilva S:2,6, E:1 229,0, ZS:51,8, T:4,4, F:38,4, CH:146,0, C:11,1, Ca:50,7
Uzsonna	-Krém túró, mazsolás, vaniliás (L) S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3	-Zabkeksz (G, L, T, O, D) -Alma S:0,3, E:484,0, ZS:15,1, T:1,6, F:7,7, CH:77,4, C:23,0, Ca:7,9	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) S:1,4, E:336,0, ZS:7,7, T:0,9, F:13,3, CH:52,1, C:1,7, Ca:6,8	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,4, E:170,0, ZS:5,1, T:1,4, F:7,6, CH:21,4, C:2,5, Ca:81,9	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7
Összesen	S:3,5, E:956,0, ZS:42,7, T:1,2, F:44,2, CH:92,7, C:32,5, Ca:195,4	S:3,0, E:1 456,0, ZS:62,6, T:14,1, F:42,0, CH:178,8, C:46,5, Ca:324,3	S:3,2, E:1 413,0, ZS:25,8, T:1,6, F:64,4, CH:213,0, C:5,8, Ca:101,5	S:3,6, E:1 082,0, ZS:25,9, T:2,9, F:39,6, CH:159,5, C:12,5, Ca:107,0	S:2,9, E:1 507,0, ZS:55,6, T:4,6, F:46,1, CH:197,2, C:19,3, Ca:148,6

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 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Tízórai	-Barackos tea -Paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) S:1,7, E:287,0, ZS:3,5, T:0,7, F:7,7, CH:54,8, C:5,0, Ca:14,8	-Fekete ribizli tea -Főtt virsli -Ketchup S:0,0, E:247,0, ZS:19,6, T:0,0, F:8,9, CH:6,9, C:0,0, Ca:0,5	-Vaníliás tej (L, G) -Gombás melegszendvics (L) -Zöldpaprika S:0,5, E:211,0, ZS:9,4, T:5,4, F:10,6, CH:20,9, C:17,8, Ca:316,0	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:320,0, ZS:11,8, T:5,6, F:12,2, CH:39,1, C:20,1, Ca:380,5	-Meggy-berkenye Tea -Fahéjas zabkása (L, G) S:0,0, E:206,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,7, CH:34,9, C:18,7, Ca:150,2
Ebéd	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya S:1,4, E:653,0, ZS:23,4, T:1,2, F:33,8, CH:70,2, C:7,9, Ca:127,7	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma S:0,8, E:349,0, ZS:19,3, T:1,8, F:13,9, CH:32,6, C:8,4, Ca:99,9	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sertéspörkölt (G) -Kuszkusz (G) -Őszibarack S:1,9, E:646,0, ZS:23,0, T:0,4, F:25,6, CH:81,4, C:5,9, Ca:19,3	-Zeller leves (Z, G, T, O, M) -Paprikás burgonya virslivel -Alma S:1,9, E:884,0, ZS:46,5, T:0,8, F:28,4, CH:84,2, C:4,9, Ca:46,5	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Almás rétes (G, L, T, F, D) -Szilva S:0,0, E:408,0, ZS:16,9, T:1,7, F:10,0, CH:49,1, C:13,1, Ca:36,6
Uzsonna	-Pöttyös túró rudi (L, O) -Őszibarack S:0,1, E:370,0, ZS:15,0, T:13,0, F:11,5, CH:45,8, C:35,0, Ca:0,0	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Korpás zsemle (G) -Kígyóuborka S:1,2, E:366,0, ZS:11,5, T:4,1, F:15,0, CH:47,9, C:1,4, Ca:7,5	-Méz, Virágméz -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:211,0, ZS:4,1, T:1,0, F:4,4, CH:37,1, C:18,2, Ca:81,9	-Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,3, E:225,0, ZS:10,5, T:3,6, F:8,9, CH:22,0, C:2,4, Ca:91,2	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:1,2, E:338,0, ZS:8,2, T:0,7, F:19,8, CH:44,1, C:0,0, Ca:17,7
Összesen	S:3,2, E:1 309,0, ZS:41,9, T:14,9, F:53,0, CH:170,8, C:48,0, Ca:142,5	S:2,0, E:962,0, ZS:50,4, T:5,9, F:37,8, CH:87,4, C:9,8, Ca:107,9	S:3,3, E:1 068,0, ZS:36,5, T:6,8, F:40,6, CH:139,4, C:41,9, Ca:417,3	S:4,1, E:1 429,0, ZS:68,8, T:10,1, F:49,5, CH:145,3, C:27,4, Ca:518,2	S:1,2, E:952,0, ZS:29,9, T:4,6, F:36,4, CH:128,0, C:31,8, Ca:204,6

Jó étvágyat!

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek