

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.
Tízórai	-Barackos tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:2,3, E:245,0, ZS:7,0, T:1,0, F:5,0, CH:29,4, C:7,4, Ca:82,3	-Birsalma-eper tea -Reszelt répa -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:178,0, ZS:4,8, T:1,2, F:5,2, CH:28,2, C:8,5, Ca:89,1	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:388,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,2, CH:62,3, C:39,9, Ca:499,0	-Szilvás tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) S:1,7, E:288,0, ZS:3,7, T:0,7, F:7,9, CH:54,4, C:4,7, Ca:14,7	-Meggyes tea -Bundás kenyér (G, F, O, S, T) S:2,4, E:274,0, ZS:6,8, T:0,6, F:11,5, CH:39,7, C:9,2, Ca:0,2
Ebéd	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Banán S:1,4, E:518,0, ZS:24,4, T:4,9, F:30,5, CH:50,3, C:13,0, Ca:138,0	-Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) S:1,5, E:1 321,0, ZS:28,4, T:3,3, F:59,8, CH:194,9, C:94,7, Ca:132,4	-Kertészlevés (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) S:0,7, E:442,0, ZS:16,4, T:0,4, F:14,0, CH:58,0, C:2,1, Ca:15,8	-Bazsalikomos paradicsomlevés (G, T) -Resztelt máj -Főtt burgonya S:3,1, E:1 193,0, ZS:22,3, T:0,7, F:50,7, CH:183,0, C:86,4, Ca:32,9	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli S:0,6, E:684,0, ZS:36,2, T:0,1, F:34,9, CH:50,4, C:3,0, Ca:210,8
Uzsonna	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:180,0, ZS:5,3, T:1,0, F:9,7, CH:21,3, C:2,7, Ca:81,9	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) -Zöldpaprika S:2,1, E:394,0, ZS:12,8, T:6,9, F:19,4, CH:48,8, C:1,6, Ca:241,4	-Tonhalkrém (H, L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,1, E:220,0, ZS:9,0, T:1,9, F:10,6, CH:21,8, C:2,4, Ca:88,4	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika S:1,6, E:333,0, ZS:5,2, T:2,3, F:2,3, CH:59,4, C:2,4, Ca:500,0
Összesen	S:3,8, E:889,0, ZS:37,0, T:9,5, F:38,2, CH:95,9, C:35,4, Ca:318,0	S:3,4, E:1 679,0, ZS:38,5, T:5,5, F:74,8, CH:244,4, C:105,9, Ca:303,4	S:3,6, E:1 225,0, ZS:38,2, T:11,8, F:45,6, CH:169,0, C:43,6, Ca:756,2	S:5,9, E:1 701,0, ZS:35,1, T:3,2, F:69,1, CH:259,2, C:93,5, Ca:136,0	S:4,6, E:1 291,0, ZS:48,1, T:3,0, F:48,7, CH:149,4, C:14,6, Ca:711,0

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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
Tízórai	-Vörösfonya tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,9, E:227,0, ZS:9,5, T:3,3, F:5,3, CH:32,6, C:8,9, Ca:81,9	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma S:2,2, E:380,0, ZS:7,0, T:4,4, F:17,9, CH:61,0, C:12,7, Ca:81,0			
Ebéd	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret -Vágott vegyes savanyúság -Alma S:3,4, E:663,0, ZS:24,1, T:3,1, F:26,0, CH:80,1, C:7,0, Ca:143,1	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T) S:0,9, E:547,0, ZS:17,7, T:2,6, F:17,0, CH:78,1, C:22,7, Ca:84,6			
Uzsonna	-Puding poharas (L) S:0,1, E:96,0, ZS:2,5, T:2,1, F:1,4, CH:16,8, C:13,3, Ca:0,0	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) S:1,8, E:346,0, ZS:11,2, T:4,3, F:12,0, CH:47,7, C:1,5, Ca:1,4			
Összesen	S:6,5, E:985,0, ZS:36,1, T:8,5, F:32,8, CH:129,5, C:29,3, Ca:225,0	S:4,9, E:1 272,0, ZS:35,9, T:11,3, F:46,9, CH:186,7, C:37,0, Ca:167,0	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	