

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 kiőrlésű 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 kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:173,0, ZS:4,1, T:1,0, F:4,6, CH:27,5, C:7,8, Ca:88,9	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:378,0, ZS:5,7, T:0,3, F:13,2, CH:64,0, C:28,4, Ca:199,0	-Szilvás tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) S:1,7, E:287,0, ZS:3,7, T:0,7, F:7,9, CH:54,3, C:4,7, Ca:14,5	-Meggyes tea -Bundás kenyér (T, G, F, O, S) S:2,4, E:268,0, ZS:6,1, T:0,5, F:10,8, CH:39,0, C:8,5, Ca:0,0
Ebéd	-Nyírségi gombóclevés (T, L, G) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Fasírt golyó (G, T) -Banán S:1,3, E:642,0, ZS:31,1, T:5,2, F:38,1, CH:57,5, C:11,0, Ca:98,2	-Tejfölös Karfiollevés (G, L, T) -Bolognai spagetti (G, T, L) S:1,5, E:1 348,0, ZS:28,8, T:2,8, F:59,5, CH:199,1, C:92,6, Ca:107,6	-Kertészleves (G, T) -Bácskai rizses hús S:0,7, E:458,0, ZS:16,7, T:0,4, F:14,6, CH:60,1, C:2,2, Ca:11,4	-Bazsalikomos paradicsomlevés (G, T) -Resztelt máj -Főtt burgonya S:2,0, E:1 202,0, ZS:21,8, T:0,1, F:51,4, CH:185,2, C:86,3, Ca:31,5	-Becsínált leves (G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sült virsli S:0,6, E:712,0, ZS:38,8, T:0,1, F:34,1, CH:52,5, C:3,2, Ca:205,5
Uzsonna	-Görög joghurt (G, L, T, F, D) S:0,1, E:113,0, ZS:5,2, T:3,4, F:2,9, CH:13,6, C:12,4, Ca:0,0	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű 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, T, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,1, E:215,0, ZS:8,2, T:0,9, F:10,7, CH:22,1, C:2,5, Ca:88,0	-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:3,7, E:1 000,0, ZS:43,3, T:9,6, F:46,0, CH:100,4, C:30,8, Ca:180,6	S:3,3, E:1 701,0, ZS:38,3, T:4,9, F:73,8, CH:247,9, C:103,2, Ca:278,4	S:3,6, E:1 231,0, ZS:35,1, T:7,6, F:47,2, CH:172,9, C:32,2, Ca:451,9	S:4,8, E:1 704,0, ZS:33,7, T:1,7, F:70,0, CH:261,5, C:93,5, Ca:133,9	S:4,6, E:1 313,0, ZS:50,1, T:2,9, F:47,3, CH:150,9, C:14,1, Ca:705,5

Jó étvágyat!

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 2025.09.29.	Kedd 2025.09.30.	Szerda 2025.10.01.	Csütörtök 2025.10.02.	Péntek 2025.10.03.
Tízórai	-Vörösfonya tea -Padlizsánkrém (M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Narancsos tea -Körözött (L) -Korpás rúd (G) -Lilahagyma	-Fekete ribizli tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Meggyes tea -Csiperkés zöldséppástétom -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:1,6, E:154,0, ZS:1,8, T:0,3, F:4,6, CH:31,2, C:7,7, Ca:80,5	S:2,3, E:404,0, ZS:8,7, T:5,1, F:18,0, CH:61,3, C:11,3, Ca:21,0	S:1,8, E:285,0, ZS:2,0, T:0,0, F:7,6, CH:57,0, C:6,7, Ca:63,0	S:0,5, E:321,0, ZS:10,7, T:5,8, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:259,9	S:1,0, E:173,0, ZS:2,6, T:0,5, F:7,1, CH:29,5, C:8,4, Ca:116,7
Ebéd	-Brokkolikrém leves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret -Vágott vegyes savanyúság -Alma	-Alföldi betyár leves (G, T, L) -Fahéjas csiga kelt (G, L, T)	-Karatéleves (G, T) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, T)	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Mexikói rizses hús (Z)	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgonya
	S:2,8, E:703,0, ZS:25,7, T:4,2, F:25,6, CH:80,8, C:7,0, Ca:61,9	S:0,9, E:495,0, ZS:11,4, T:3,3, F:15,8, CH:81,1, C:22,3, Ca:70,6	S:2,2, E:398,0, ZS:15,5, T:0,4, F:14,3, CH:47,7, C:9,0, Ca:15,0	S:3,2, E:417,0, ZS:8,6, T:3,9, F:24,2, CH:58,7, C:2,8, Ca:25,7	S:1,3, E:932,0, ZS:13,4, T:0,2, F:40,7, CH:152,4, C:57,2, Ca:53,6
Uzsonna	-Puding poharas (L)	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)
	S:0,1, E:96,0, ZS:2,5, T:2,1, F:1,4, CH:16,8, C:13,3, Ca:0,0	S:1,8, E:346,0, ZS:11,2, T:4,3, F:12,0, CH:47,7, C:1,5, Ca:1,4	S:0,9, E:218,0, ZS:8,8, T:1,0, F:9,5, CH:22,9, C:2,6, Ca:87,3	S:1,6, E:321,0, ZS:8,0, T:3,9, F:13,6, CH:47,0, C:1,4, Ca:121,4	S:0,4, E:200,0, ZS:2,9, T:0,8, F:5,0, CH:37,2, C:6,2, Ca:105,2
Összesen	S:4,5, E:954,0, ZS:30,0, T:6,6, F:31,6, CH:128,8, C:27,9, Ca:142,4	S:4,9, E:1 245,0, ZS:31,3, T:12,6, F:45,8, CH:190,1, C:35,1, Ca:93,0	S:4,9, E:901,0, ZS:26,3, T:1,4, F:31,4, CH:127,6, C:18,3, Ca:165,3	S:5,4, E:1 059,0, ZS:27,3, T:13,6, F:49,3, CH:149,0, C:24,3, Ca:407,0	S:2,7, E:1 305,0, ZS:18,9, T:1,4, F:52,9, CH:219,1, C:71,8, Ca:275,5

Jó étvágyat!

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, kén-dioxid	