

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.11.17.	Kedd 2025.11.18.	Szerda 2025.11.19.	Csütörtök 2025.11.20.	Péntek 2025.11.21.
Tízórai				-Meggyes tea -Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:332,0, ZS:18,0, T:0,7, F:7,2, CH:33,2, C:5,2, Ca:1,5	-Málna tea -Sonkás sajtkrém (L) -Zsemle (G) S:1,8, E:344,0, ZS:4,7, T:0,0, F:11,3, CH:62,4, C:4,7, Ca:0,0
Ebéd				-Őszi zöldségleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G) -Fehér kenyér (G) S:2,5, E:714,0, ZS:19,8, T:3,3, F:28,2, CH:103,1, C:5,7, Ca:106,9	-Favágó leves (G, T, L) -Snidlinges pogácsa (T, L, G) S:2,2, E:522,0, ZS:25,7, T:6,3, F:26,0, CH:95,9, C:19,0, Ca:73,4
Uzsonna				-Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:248,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,7, CH:50,8, C:28,4, Ca:199,0	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,6, E:240,0, ZS:9,6, T:3,2, F:7,4, CH:30,1, C:0,9, Ca:1,4
Összesen				S:3,4, E:1 294,0, ZS:39,7, T:4,3, F:40,1, CH:187,0, C:39,2, Ca:307,4	S:4,5, E:1 105,0, ZS:39,9, T:9,4, F:44,7, CH:188,3, C:24,5, Ca:74,9

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: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.11.24.	Kedd 2025.11.25.	Szerda 2025.11.26.	Csütörtök 2025.11.27.	Péntek 2025.11.28.
Tízórai	-Szilvás tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,4, E:200,0, ZS:5,3, T:1,4, F:8,2, CH:27,8, C:7,1, Ca:82,0</i>	-Birsalma-eper tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:1,9, E:301,0, ZS:9,5, T:5,2, F:14,2, CH:37,3, C:8,2, Ca:80,5</i>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:315,0, ZS:7,3, T:1,1, F:12,9, CH:46,4, C:6,4, Ca:0,0</i>	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Csavart kifli -Kígyóborka <i>S:1,1, E:354,0, ZS:6,3, T:1,3, F:0,2, CH:63,4, C:7,9, Ca:7,5</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,9, E:203,0, ZS:6,2, T:0,3, F:8,0, CH:26,3, C:7,1, Ca:80,5</i>
Ebéd	-Tarhonyaleves (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Csirkepörkölt <i>S:1,3, E:480,0, ZS:14,9, T:2,7, F:24,7, CH:57,3, C:4,4, Ca:40,6</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott kelkáposzta (L) <i>S:0,8, E:535,0, ZS:15,8, T:3,0, F:18,3, CH:49,4, C:12,2, Ca:147,0</i>	-Zöldborsóleves (G, T) -"Bolognai penne (L, G, T) <i>S:4,9, E:1 214,0, ZS:45,1, T:8,5, F:67,9, CH:129,5, C:15,5, Ca:2,9</i>	-Kertészleves (G, T) -Pincepörkölt -Vágott vegyes savanyúság <i>S:3,9, E:499,0, ZS:18,2, T:0,2, F:21,6, CH:57,2, C:5,4, Ca:10,1</i>	-Lencsegyulyás (G, T) -Kókuszos piskóta kocka (G, T) -Csokoládé sodó -Banán <i>S:0,1, E:619,0, ZS:23,1, T:10,7, F:33,0, CH:89,2, C:32,9, Ca:206,0</i>
Uzsonna	-Csokis muffin (G, L, T, O) <i>S:1,2, E:422,0, ZS:24,0, T:4,5, F:5,5, CH:45,0, C:27,0, Ca:0,0</i>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,9, E:228,0, ZS:10,7, T:1,1, F:9,3, CH:21,3, C:2,4, Ca:87,8</i>	-Görög joghurt -Csavart kifli <i>S:0,9, E:292,0, ZS:2,7, T:1,3, F:0,0, CH:57,0, C:2,2, Ca:0,0</i>	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:2,7, E:422,0, ZS:15,0, T:8,2, F:20,6, CH:49,9, C:0,3, Ca:14,4</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:0,9, E:201,0, ZS:7,9, T:1,0, F:7,4, CH:22,8, C:2,4, Ca:141,8</i>
Összesen	<i>S:3,9, E:1 101,0, ZS:44,1, T:8,5, F:38,4, CH:130,1, C:38,6, Ca:122,6</i>	<i>S:3,6, E:1 064,0, ZS:36,1, T:9,4, F:41,9, CH:107,9, C:22,8, Ca:315,4</i>	<i>S:5,8, E:1 821,0, ZS:55,1, T:10,9, F:80,7, CH:233,0, C:24,1, Ca:2,9</i>	<i>S:7,7, E:1 275,0, ZS:39,5, T:9,7, F:42,4, CH:170,5, C:13,5, Ca:32,1</i>	<i>S:1,9, E:1 023,0, ZS:37,2, T:12,0, F:48,4, CH:138,4, C:42,4, Ca:428,3</i>

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.
Tízórai	-Meggy-berkenye Tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórat (L, O) S:0,0, E:611,0, ZS:6,2, T:0,3, F:20,8, CH:112,9, C:36,9, Ca:0,2	-Vörösfőnya tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:191,0, ZS:3,9, T:0,9, F:5,6, CH:33,8, C:5,6, Ca:1,7	-Földiszedres tea -Zöldfűszeres túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,4, E:191,0, ZS:3,9, T:1,7, F:7,9, CH:28,5, C:3,1, Ca:100,3		
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye S:1,3, E:378,0, ZS:16,7, T:0,0, F:19,0, CH:36,1, C:10,0, Ca:50,5	-Almaleves (L, G) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka S:2,3, E:522,0, ZS:21,8, T:3,7, F:17,3, CH:54,7, C:5,8, Ca:109,8	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T) S:1,5, E:593,0, ZS:25,5, T:3,3, F:25,9, CH:65,0, C:3,9, Ca:48,3		
Uzsonna	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:0,9, E:186,0, ZS:5,4, T:1,0, F:9,9, CH:21,8, C:2,7, Ca:89,4	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Csavart kifli S:2,4, E:378,0, ZS:7,9, T:2,0, F:0,0, CH:57,9, C:2,2, Ca:1,4	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) S:0,9, E:404,0, ZS:15,1, T:6,7, F:22,5, CH:42,7, C:0,2, Ca:241,4		
Összesen	S:2,3, E:1 174,0, ZS:28,3, T:1,3, F:49,7, CH:170,9, C:49,6, Ca:140,1	S:4,8, E:1 091,0, ZS:33,6, T:6,6, F:22,9, CH:146,5, C:13,6, Ca:112,9	S:3,7, E:1 188,0, ZS:44,5, T:11,7, F:56,3, CH:136,2, C:7,2, Ca:390,0		

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	