

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				-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	-Meggyes tea -Kenőmájás (O, M) -Csavart kifli -Paradicsom S:1,6, E:396,0, ZS:9,6, T:4,2, F:3,6, CH:64,7, C:7,6, Ca:3,2
Ebéd				-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs S:2,6, E:967,0, ZS:39,4, T:2,8, F:25,2, CH:123,4, C:2,8, Ca:0,7	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Rizsfelfűjt (L, T, G) -Vanília sodó (L, G) S:1,0, E:789,0, ZS:25,6, T:6,5, F:20,1, CH:117,7, C:62,9, Ca:298,5
Uzsonna				-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,1, E:176,0, ZS:5,8, T:0,3, F:6,4, CH:22,3, C:2,4, Ca:88,0	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,0, E:179,0, ZS:4,6, T:0,0, F:4,9, CH:28,6, C:0,2, Ca:1,3
Összesen				S:4,2, E:1 486,0, ZS:58,3, T:9,6, F:43,1, CH:188,9, C:25,3, Ca:350,1	S:2,6, E:1 363,0, ZS:39,8, T:10,6, F:28,6, CH:211,0, C:70,7, Ca:303,0

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.	Vasárnap 2025.12.14.
Tízórai	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Eperturmix (L) -Tepsis bundás kenyér (G, F, O, S, T) -Paradicsom	-Földiszedres tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Citromos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Erdei gyümölcsös tea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Paradicsom	
	S:0,9, E:324,0, ZS:8,7, T:4,6, F:12,0, CH:47,0, C:13,9, Ca:384,7	S:1,7, E:460,0, ZS:18,3, T:1,4, F:21,6, CH:58,7, C:5,1, Ca:25,2	S:1,4, E:387,0, ZS:10,2, T:2,8, F:15,6, CH:54,5, C:19,5, Ca:175,6	S:0,0, E:201,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,7, CH:33,6, C:12,0, Ca:150,0	S:1,0, E:211,0, ZS:8,4, T:1,0, F:6,3, CH:25,0, C:5,0, Ca:96,5	S:1,7, E:367,0, ZS:8,8, T:3,0, F:12,4, CH:59,9, C:7,0, Ca:1,7	
Ebéd	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Sertéspörkölt (G)	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Karalábefőzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) -Alma	-Erőleves (Z, M, G, T) -Brokkolis csirkés penne (G, T, L, O, M, S, K) -Alma	-Hamis gulyásleves (G, T) -Csokoládés gombóc (G, L)	
	S:1,3, E:371,0, ZS:16,4, T:1,7, F:19,8, CH:34,6, C:3,9, Ca:42,3	S:1,9, E:433,0, ZS:13,5, T:3,1, F:21,2, CH:51,3, C:3,4, Ca:66,4	S:1,5, E:532,0, ZS:25,0, T:1,2, F:27,5, CH:46,6, C:5,3, Ca:101,1	S:1,2, E:461,0, ZS:12,0, T:1,2, F:21,5, CH:64,5, C:1,2, Ca:65,4	S:0,7, E:511,0, ZS:21,0, T:6,2, F:30,4, CH:46,8, C:8,8, Ca:147,4	S:1,7, E:546,0, ZS:16,2, T:2,1, F:10,7, CH:86,4, C:14,3, Ca:14,7	
Uzsonna	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Csavart kifli	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L)	
	S:0,7, E:222,0, ZS:7,5, T:0,7, F:4,7, CH:28,6, C:0,2, Ca:1,4	S:1,0, E:159,0, ZS:4,9, T:2,3, F:4,4, CH:21,9, C:2,8, Ca:81,8	S:1,4, E:205,0, ZS:8,6, T:2,6, F:8,3, CH:21,7, C:2,5, Ca:81,9	S:1,8, E:314,0, ZS:15,7, T:8,5, F:17,9, CH:23,3, C:2,5, Ca:436,9	S:1,1, E:308,0, ZS:3,6, T:1,3, F:0,0, CH:57,7, C:2,2, Ca:50,0	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:2,9, E:917,0, ZS:32,6, T:7,0, F:36,5, CH:110,2, C:18,0, Ca:428,4	S:4,5, E:1 052,0, ZS:36,6, T:6,8, F:47,2, CH:132,0, C:11,2, Ca:173,4	S:4,3, E:1 124,0, ZS:43,8, T:6,7, F:51,4, CH:122,9, C:27,3, Ca:358,6	S:2,9, E:976,0, ZS:32,6, T:11,8, F:46,0, CH:121,4, C:15,7, Ca:652,4	S:2,8, E:1 029,0, ZS:32,9, T:8,5, F:36,7, CH:129,4, C:16,0, Ca:293,9	S:3,5, E:993,0, ZS:25,9, T:5,1, F:25,4, CH:160,6, C:22,0, Ca:114,0	

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