

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.	Szombat 2026.01.10.	Vasárnap 2026.01.11.
Tízórai	-Epres tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórát (L, O) S:0,0, E:614,0, ZS:6,2, T:0,3, F:20,9, CH:113,3, C:37,0, Ca:1,1	-Meggyes tea -Vaníliás túrókrém (L, G) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) S:1,7, E:375,0, ZS:7,3, T:3,7, F:17,6, CH:61,9, C:8,0, Ca:13,8	-Málna tea -Kenőmájás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,7, E:352,0, ZS:10,1, T:2,8, F:15,0, CH:48,4, C:5,1, Ca:10,7	-Maci kávé (G, L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,6, E:381,0, ZS:12,6, T:6,2, F:10,5, CH:55,8, C:33,4, Ca:256,5	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:2,0, E:226,0, ZS:6,5, T:1,0, F:13,0, CH:26,6, C:4,9, Ca:91,2	-Vörösfőnya tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom S:2,0, E:350,0, ZS:11,1, T:0,4, F:13,0, CH:49,3, C:6,6, Ca:16,2	
Ebéd	-Daragaluska leves (G, T, O, M) -Lencsefőzelék (L, G) -Sertéspörkölt (G) S:0,7, E:624,0, ZS:24,8, T:2,7, F:30,7, CH:62,7, C:4,8, Ca:48,0	-Szilvakrémleves" (G, L) -Rakott karfiol (L, Z, M) S:0,8, E:309,0, ZS:17,0, T:4,1, F:12,3, CH:29,8, C:6,6, Ca:92,2	-Rizsleves (Z, M, G) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:0,7, E:269,0, ZS:16,0, T:1,7, F:11,0, CH:19,3, C:1,4, Ca:97,3	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Pásztortarhonya (G, T) -Vágott vegyes savanyúság S:3,5, E:354,0, ZS:10,5, T:0,4, F:12,7, CH:49,4, C:5,0, Ca:97,9	-Erőleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) S:0,0, E:657,0, ZS:13,5, T:0,6, F:39,3, CH:82,1, C:3,9, Ca:26,2	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Medvehagymás pogácsa (G, T, L) S:1,0, E:496,0, ZS:23,4, T:5,3, F:17,8, CH:53,0, C:3,6, Ca:63,9	
Uzsonna	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:3,9, E:469,0, ZS:31,3, T:11,8, F:21,5, CH:24,9, C:2,9, Ca:81,9	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,0, E:180,0, ZS:4,6, T:0,0, F:4,8, CH:29,0, C:0,2, Ca:1,3	-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:2,9, E:213,0, ZS:8,9, T:3,2, F:5,1, CH:29,1, C:3,6, Ca:81,7	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,7, E:278,0, ZS:13,4, T:7,0, F:15,0, CH:22,0, C:2,6, Ca:329,4	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Fehér kenyér (G) -Kígyóuborka S:2,0, E:416,0, ZS:2,8, T:0,5, F:15,2, CH:79,2, C:2,4, Ca:87,5	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) S:0,1, E:135,0, ZS:1,8, T:1,3, F:5,8, CH:21,6, C:18,0, Ca:0,0	
Összesen	S:4,6, E:1 707,0, ZS:62,2, T:14,8, F:73,1, CH:200,9, C:44,6, Ca:131,1	S:2,5, E:864,0, ZS:28,8, T:7,8, F:34,7, CH:120,7, C:14,8, Ca:107,2	S:4,3, E:834,0, ZS:35,0, T:7,7, F:31,1, CH:96,9, C:10,0, Ca:189,7	S:5,8, E:1 013,0, ZS:36,5, T:13,6, F:38,1, CH:127,2, C:41,0, Ca:683,9	S:4,0, E:1 298,0, ZS:22,8, T:2,1, F:67,5, CH:187,9, C:11,2, Ca:204,9	S:3,1, E:981,0, ZS:36,3, T:7,0, F:36,6, CH:123,9, C:28,3, Ca:80,1	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:

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 2026.01.12.	Kedd 2026.01.13.	Szerda 2026.01.14.	Csütörtök 2026.01.15.	Péntek 2026.01.16.
Tízórai	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Rozskenyér (G) S:0,0, E:330,0, ZS:7,5, T:4,3, F:11,7, CH:52,6, C:11,7, Ca:304,2	-Szilvás tea -Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:0,1, E:305,0, ZS:5,1, T:0,9, F:13,6, CH:49,4, C:5,2, Ca:50,2	-Földiszedres tea -Sárgarépas margarinkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) S:1,8, E:306,0, ZS:5,1, T:1,2, F:7,8, CH:56,1, C:0,6, Ca:17,6		
Ebéd	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Főtt burgony fél adag S:0,9, E:517,0, ZS:18,1, T:1,2, F:19,9, CH:65,0, C:5,8, Ca:120,5	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirke nuggets (G, Z) S:7,7, E:392,0, ZS:9,5, T:1,8, F:11,2, CH:60,8, C:5,7, Ca:54,6	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) S:0,9, E:507,0, ZS:22,1, T:3,8, F:15,5, CH:60,0, C:3,7, Ca:74,0		
Uzsonna	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,0, E:171,0, ZS:5,0, T:2,3, F:4,9, CH:23,9, C:2,8, Ca:81,8	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka S:1,5, E:222,0, ZS:5,7, T:0,7, F:4,2, CH:28,3, C:0,2, Ca:8,9	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,0, E:201,0, ZS:8,4, T:1,0, F:6,2, CH:23,1, C:2,5, Ca:88,5		
Összesen	S:1,8, E:1 017,0, ZS:30,5, T:7,7, F:36,4, CH:141,5, C:20,3, Ca:506,5	S:9,2, E:919,0, ZS:20,3, T:3,4, F:28,9, CH:138,5, C:11,0, Ca:113,8	S:3,7, E:1 014,0, ZS:35,6, T:6,0, F:29,5, CH:139,2, C:6,8, Ca:180,1		

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	