

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
Tízórai	-Barackos tea -Zabkása kakaós (L, G)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Meggy-berkenye Tea -Rántotta (T) -Rozskenyér (G) -Retek
	S:0,1, E:257,0, ZS:6,1, T:0,6, F:12,2, CH:35,6, C:5,1, Ca:0,4	S:0,0, E:341,0, ZS:9,0, T:0,0, F:12,9, CH:49,6, C:4,7, Ca:7,5	S:1,3, E:350,0, ZS:12,6, T:4,0, F:18,7, CH:36,1, C:2,4, Ca:201,9	S:1,4, E:196,0, ZS:5,2, T:1,4, F:8,6, CH:26,3, C:4,9, Ca:82,0	S:0,0, E:265,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,6, CH:34,8, C:6,9, Ca:0,0
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye	-Májgaluskaleves (T, G) -Burgonyás tészta (G) -Vágott vegyes savanyúság	-Kertészleves (G, T) -Paprikás burgonya virslivel	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Bakonyi betyárleves (L, G) -"Boci szelet (T, G, L)
	S:1,3, E:468,0, ZS:17,2, T:0,0, F:28,3, CH:47,7, C:0,9, Ca:203,6	S:2,7, E:538,0, ZS:12,3, T:0,7, F:21,0, CH:79,0, C:4,8, Ca:37,7	S:0,3, E:453,0, ZS:18,3, T:0,1, F:11,5, CH:54,9, C:3,6, Ca:1,5	S:1,9, E:1 699,0, ZS:43,6, T:2,9, F:53,6, CH:259,0, C:86,4, Ca:1,5	S:0,2, E:359,0, ZS:18,8, T:3,4, F:18,8, CH:39,5, C:12,6, Ca:29,0
Uzsonna	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:0,9, E:192,0, ZS:5,4, T:1,0, F:10,2, CH:23,3, C:2,7, Ca:81,9	S:0,6, E:433,0, ZS:16,1, T:3,0, F:5,2, CH:70,4, C:29,0, Ca:7,9	S:1,8, E:313,0, ZS:15,8, T:8,5, F:18,0, CH:22,9, C:2,5, Ca:436,9	S:1,1, E:190,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,2, CH:24,7, C:3,1, Ca:88,0	S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5
Összesen	S:2,3, E:916,0, ZS:28,7, T:1,7, F:50,7, CH:106,5, C:8,7, Ca:285,9	S:3,3, E:1 311,0, ZS:37,4, T:3,7, F:39,1, CH:199,0, C:38,4, Ca:53,1	S:3,3, E:1 116,0, ZS:46,7, T:12,7, F:48,2, CH:113,8, C:8,4, Ca:640,4	S:4,4, E:2 084,0, ZS:54,6, T:5,5, F:69,5, CH:310,0, C:94,4, Ca:171,4	S:1,8, E:953,0, ZS:32,1, T:5,7, F:32,2, CH:132,6, C:21,9, Ca:536,6

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Tízórai	-Gyümölcs tea -Tejbedara fahéj szórattal (G, L) S:0,0, E:311,0, ZS:3,1, T:0,1, F:10,4, CH:57,8, C:19,5, Ca:0,1	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,0, E:400,0, ZS:14,0, T:3,9, F:18,7, CH:49,4, C:5,9, Ca:7,5	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Zöldpaprika S:2,0, E:338,0, ZS:10,5, T:0,2, F:12,9, CH:46,2, C:3,8, Ca:16,5		
Ebéd	-Vajgaluska leves (G, L, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) S:0,3, E:596,0, ZS:20,4, T:2,9, F:33,3, CH:65,4, C:3,6, Ca:46,0	-Legényfogó leves (L, G, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya köret (G, T) S:2,2, E:446,0, ZS:16,9, T:1,8, F:24,3, CH:45,7, C:8,1, Ca:38,3	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:0,8, E:416,0, ZS:19,8, T:1,8, F:19,3, CH:37,8, C:3,5, Ca:186,4		
Uzsonna	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:0,9, E:202,0, ZS:7,8, T:1,0, F:7,3, CH:23,3, C:2,4, Ca:141,8	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika S:0,2, E:156,0, ZS:1,5, T:0,0, F:4,7, CH:29,0, C:0,2, Ca:50,0	-Natúr vajkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:1,7, E:287,0, ZS:5,2, T:0,0, F:8,0, CH:50,4, C:0,0, Ca:21,8		
Összesen	S:1,2, E:1 109,0, ZS:31,3, T:4,0, F:51,0, CH:146,5, C:25,6, Ca:187,9	S:2,4, E:1 002,0, ZS:32,4, T:5,7, F:47,7, CH:124,2, C:14,1, Ca:95,8	S:4,5, E:1 040,0, ZS:35,5, T:2,1, F:40,2, CH:134,4, C:7,2, Ca:224,6		

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	