

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
Tízórai				-Erdei gyümölcsös tea -Vaníliás túrókrém (L) -Rozskenyér (G)	-Földiszedres tea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
				S:0,1, E:300,0, ZS:7,7, T:4,8, F:17,9, CH:39,5, C:8,8, Ca:72,2	S:0,2, E:367,0, ZS:9,7, T:2,1, F:17,0, CH:50,5, C:0,0, Ca:63,3
Ebéd				-Karalábéleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Nudli mákos (G, T)
				S:1,5, E:393,0, ZS:15,1, T:2,1, F:16,7, CH:44,7, C:5,7, Ca:191,6	S:0,6, E:884,0, ZS:19,3, T:0,7, F:17,0, CH:69,5, C:13,2, Ca:20,4
Uzsonna				-Házi húskrém (L) -Csavart kifli -Paradicsom	-Görög joghurt (G, L, T, F, D)
				S:1,6, E:317,0, ZS:3,4, T:1,5, F:2,2, CH:59,5, C:2,2, Ca:0,3	S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7
Összesen				S:3,2, E:1 010,0, ZS:26,1, T:8,4, F:36,9, CH:143,7, C:16,8, Ca:264,2	S:0,9, E:1 377,0, ZS:34,7, T:6,4, F:36,6, CH:136,2, C:28,2, Ca:181,4

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	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.
Tízórai	-Narancsos tea -Fahéjas zabkása (L, G) S:0,0, E:193,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,7, CH:34,1, C:17,8, Ca:150,0	-Epres tea -Rántotta (T) -Paradicsom -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,5, E:225,0, ZS:6,4, T:0,3, F:8,6, CH:30,6, C:2,4, Ca:81,4	-Meggyes tea -Melegszendvics (L) -Zöldpaprika -Zöldpaprika S:0,5, E:100,0, ZS:4,6, T:2,1, F:5,9, CH:10,2, C:5,5, Ca:76,2	-Barackos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,1, E:350,0, ZS:10,2, T:0,7, F:13,6, CH:48,6, C:5,1, Ca:15,9	-Tejturmix számocás (L, Z) -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:2,0, E:366,0, ZS:6,2, T:2,5, F:16,4, CH:60,3, C:8,1, Ca:1,4
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,9, E:678,0, ZS:23,2, T:2,6, F:36,1, CH:73,3, C:6,2, Ca:184,4	-Meggyleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret -Vágott vegyes savanyúság S:3,4, E:488,0, ZS:12,3, T:1,6, F:21,2, CH:67,7, C:16,9, Ca:64,3	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -"Bolognai penne (L, G, T) S:2,8, E:678,0, ZS:26,8, T:0,3, F:35,4, CH:72,1, C:7,2, Ca:188,5	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) S:1,1, E:1 197,0, ZS:23,8, T:1,2, F:51,3, CH:181,5, C:83,8, Ca:48,5	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Darás metélt (G, T) -Kajsziparack lekvár S:1,3, E:822,0, ZS:25,5, T:0,5, F:18,5, CH:133,7, C:13,4, Ca:34,5
Uzsonna	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika -Zöldpaprika S:2,3, E:231,0, ZS:7,2, T:1,0, F:5,6, CH:25,3, C:2,4, Ca:81,9	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek S:0,9, E:277,0, ZS:7,6, T:3,8, F:12,5, CH:40,6, C:2,9, Ca:80,8	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:2,5, E:400,0, ZS:12,9, T:6,7, F:18,6, CH:51,4, C:0,2, Ca:254,4	-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma S:2,9, E:242,0, ZS:9,0, T:3,2, F:5,6, CH:35,4, C:3,6, Ca:81,7	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka 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:4,2, E:1 102,0, ZS:35,2, T:5,8, F:48,3, CH:132,7, C:26,4, Ca:416,3	S:5,8, E:989,0, ZS:26,3, T:5,7, F:42,3, CH:138,8, C:22,2, Ca:226,5	S:5,8, E:1 178,0, ZS:44,2, T:9,1, F:59,9, CH:133,7, C:12,9, Ca:519,2	S:4,1, E:1 789,0, ZS:42,9, T:5,1, F:70,5, CH:265,5, C:92,5, Ca:146,1	S:4,9, E:1 517,0, ZS:36,9, T:5,3, F:36,8, CH:252,4, C:23,9, Ca:543,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek