

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Tízórai	-Földiszedres tea -Tepsis bundás kenyér (G, F, O, S, T) -Kígyóuborka S:0,6, E:462,0, ZS:26,1, T:0,5, F:11,0, CH:40,2, C:9,2, Ca:7,5	-Narancsos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,1, E:353,0, ZS:10,2, T:0,7, F:13,5, CH:49,4, C:5,9, Ca:15,5	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,7, E:336,0, ZS:11,0, T:3,4, F:12,2, CH:44,2, C:10,8, Ca:16,4	-Málna-csipke Tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,1, E:224,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,6, CH:33,0, C:9,8, Ca:80,5	
Ebéd	-Karlábéleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) S:1,9, E:769,0, ZS:32,6, T:2,8, F:23,9, CH:96,6, C:14,0, Ca:17,5	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret S:0,4, E:607,0, ZS:20,0, T:3,9, F:28,1, CH:72,4, C:4,2, Ca:150,3	-Gyümölcsleves (L, G) -Vadas tokány (L, G, M, Z) -Kuskusz (G) S:0,7, E:650,0, ZS:20,9, T:5,4, F:28,9, CH:86,0, C:19,8, Ca:1,7	-Bakonyi betyárleves (L, G) -Sajtos pogácsa kelt (L, T, G) -Alma S:0,7, E:453,0, ZS:23,4, T:9,4, F:29,2, CH:88,5, C:6,0, Ca:160,8	
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,0, E:211,0, ZS:6,5, T:1,0, F:12,5, CH:23,8, C:2,4, Ca:90,7	-Puding poharas (L) -Csavart kifli S:1,0, E:388,0, ZS:5,2, T:3,4, F:1,4, CH:73,8, C:15,5, Ca:0,0	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,0, E:166,0, ZS:5,3, T:0,3, F:4,6, CH:22,2, C:2,7, Ca:88,0	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,4, E:221,0, ZS:9,7, T:3,1, F:8,3, CH:23,2, C:2,6, Ca:81,9	
Összesen	S:3,5, E:1 442,0, ZS:65,2, T:4,3, F:47,4, CH:160,6, C:25,5, Ca:115,7	S:1,6, E:1 347,0, ZS:35,3, T:8,0, F:43,1, CH:195,6, C:25,6, Ca:165,8	S:2,4, E:1 151,0, ZS:37,2, T:9,1, F:45,6, CH:152,3, C:33,3, Ca:106,2	S:3,2, E:897,0, ZS:38,9, T:13,8, F:45,2, CH:144,6, C:18,4, Ca:323,3	

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:
S: só (g)	G: glutén, gabonák
E: energia (kcal)	Z: zeller
ZS: zsír (g)	D: diófélék, mandula, pisztácia
T: telített zsírsav (g)	R: rákfélék
CH: szénhidrát (g)	M: mustár
F: fehérje (g)	S: szezámmag
Ca: kalcium (mg)	P: puhatestűek
T: tojás, fehérje	
F: földimogyoró	
O: szója	
K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Tízórai	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Gyümölcsstea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Citromos tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Lenmagos vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	S:0,0, E:560,0, ZS:7,4, T:0,0, F:8,5, CH:100,9, C:38,4, Ca:0,0	S:0,1, E:321,0, ZS:6,3, T:0,7, F:13,1, CH:51,0, C:6,8, Ca:1,7	S:0,5, E:326,0, ZS:10,8, T:5,8, F:11,7, CH:43,7, C:20,5, Ca:244,9	S:0,1, E:336,0, ZS:7,3, T:0,7, F:18,6, CH:46,9, C:2,8, Ca:1,9	S:0,4, E:388,0, ZS:7,6, T:6,2, F:15,1, CH:47,7, C:4,0, Ca:6,1
Ebéd	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, T, L, D) -Gránátos kocka (G) -Cékla	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L)	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
	S:0,8, E:626,0, ZS:18,0, T:1,7, F:22,5, CH:85,1, C:14,0, Ca:19,4	S:2,5, E:1 446,0, ZS:33,8, T:5,6, F:66,6, CH:204,6, C:94,4, Ca:232,9	S:1,5, E:661,0, ZS:21,8, T:1,8, F:29,3, CH:81,2, C:5,2, Ca:67,4	S:1,5, E:940,0, ZS:29,1, T:2,1, F:34,9, CH:102,4, C:19,1, Ca:41,8	S:0,0, E:767,0, ZS:38,8, T:6,8, F:22,8, CH:78,2, C:21,0, Ca:90,8
Uzsonna	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápia paprika	-Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,9, E:235,0, ZS:10,2, T:1,0, F:9,8, CH:23,3, C:2,4, Ca:89,3	S:0,6, E:224,0, ZS:7,5, T:2,4, F:8,4, CH:29,6, C:1,5, Ca:11,4	S:1,0, E:149,0, ZS:3,2, T:1,2, F:5,4, CH:22,4, C:2,9, Ca:138,0	S:0,0, E:259,0, ZS:10,9, T:3,9, F:10,7, CH:27,7, C:0,2, Ca:7,5	S:1,4, E:258,0, ZS:13,0, T:0,3, F:9,8, CH:22,1, C:2,4, Ca:88,0
Összesen	S:1,7, E:1 420,0, ZS:35,6, T:2,7, F:40,8, CH:209,2, C:54,8, Ca:108,7	S:3,1, E:1 991,0, ZS:47,6, T:8,7, F:88,1, CH:285,1, C:102,7, Ca:246,0	S:3,0, E:1 136,0, ZS:35,8, T:8,8, F:46,4, CH:147,3, C:28,5, Ca:450,3	S:1,6, E:1 535,0, ZS:47,3, T:6,7, F:64,1, CH:177,0, C:22,2, Ca:51,2	S:1,8, E:1 413,0, ZS:59,3, T:13,3, F:47,7, CH:147,9, C:27,3, Ca:184,8

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 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai	-Gyümölcstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Búzakenyér (G) -Paradicsom S:2,9, E:292,0, ZS:8,0, T:3,1, F:7,5, CH:49,5, C:9,0, Ca:14,8				
Ebéd	-Paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuszkusz (G) S:2,0, E:1 674,0, ZS:44,9, T:2,7, F:56,7, CH:247,2, C:88,3, Ca:3,1				
Uzsonna	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,3, E:212,0, ZS:9,1, T:2,9, F:7,4, CH:23,2, C:2,5, Ca:81,9				
Összesen	S:6,1, E:2 177,0, ZS:62,0, T:8,7, F:71,6, CH:319,9, C:99,9, Ca:99,9				

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