

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		-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gyümölcs tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)
		S:0,9, E:388,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,2, CH:62,3, C:39,9, Ca:499,0	S:0,0, E:207,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,8, CH:35,0, C:18,8, Ca:150,3	S:0,2, E:378,0, ZS:10,2, T:3,4, F:12,5, CH:58,2, C:29,5, Ca:240,1	S:0,9, E:619,0, ZS:11,3, T:7,5, F:49,2, CH:94,5, C:29,7, Ca:316,6
Ebéd		-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkecomb csíkok -Rizi-bizi (Z, M)
		S:0,7, E:676,0, ZS:40,0, T:0,0, F:27,7, CH:47,1, C:2,0, Ca:201,3	S:3,0, E:307,0, ZS:12,0, T:3,4, F:15,6, CH:32,8, C:4,0, Ca:26,3	S:0,0, E:714,0, ZS:15,3, T:0,6, F:40,4, CH:92,1, C:5,3, Ca:34,5	S:1,3, E:620,0, ZS:26,4, T:0,7, F:16,6, CH:75,6, C:3,7, Ca:6,4
Uzsonna		-Magyaros vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
		S:0,1, E:301,0, ZS:6,9, T:2,0, F:12,7, CH:44,7, C:0,4, Ca:1,3	S:2,2, E:297,0, ZS:4,7, T:1,1, F:11,4, CH:51,3, C:0,1, Ca:14,4	S:1,7, E:284,0, ZS:13,4, T:7,0, F:15,3, CH:23,5, C:2,6, Ca:321,9	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:1,7, E:1 365,0, ZS:55,8, T:6,6, F:52,6, CH:154,0, C:42,3, Ca:701,6	S:5,2, E:811,0, ZS:21,5, T:6,6, F:33,8, CH:119,2, C:22,9, Ca:191,1	S:2,0, E:1 376,0, ZS:38,9, T:11,0, F:68,2, CH:173,7, C:37,4, Ca:596,6	S:3,8, E:1 568,0, ZS:42,8, T:10,6, F:67,6, CH:228,5, C:35,9, Ca:830,5

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 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,5, E:212,0, ZS:8,0, T:3,0, F:7,5, CH:24,9, C:4,9, Ca:91,5</i>	-Gyümölcsstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búza kenyér (G) <i>S:0,8, E:348,0, ZS:7,4, T:4,9, F:20,0, CH:48,8, C:11,1, Ca:85,6</i>	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:1,5, E:493,0, ZS:15,8, T:5,0, F:20,2, CH:56,5, C:11,5, Ca:301,4</i>	-Gyümölcsstea -Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,0, E:336,0, ZS:6,2, T:1,4, F:13,4, CH:53,1, C:7,7, Ca:4,0</i>	-Gyümölcsstea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Kígyóuborka <i>S:2,0, E:478,0, ZS:24,4, T:0,2, F:12,1, CH:49,3, C:8,1, Ca:23,7</i>
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Párolt bulgur (G, O) <i>S:2,4, E:641,0, ZS:40,3, T:7,6, F:21,7, CH:45,2, C:2,8, Ca:16,4</i>	-Karlábéleves (G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya <i>S:1,4, E:578,0, ZS:18,4, T:1,2, F:21,3, CH:74,9, C:8,1, Ca:127,7</i>	-Nyírségi gombóclevés (L, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) <i>S:0,7, E:654,0, ZS:25,0, T:7,5, F:27,0, CH:78,9, C:4,5, Ca:202,1</i>	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka <i>S:2,4, E:540,0, ZS:21,5, T:3,6, F:17,0, CH:63,7, C:13,4, Ca:103,8</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Alma <i>S:0,6, E:984,0, ZS:18,8, T:0,7, F:23,7, CH:88,2, C:12,9, Ca:43,4</i>
Uzsonna	-Puding poharas (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) <i>S:0,4, E:216,0, ZS:4,4, T:2,9, F:4,0, CH:39,6, C:18,8, Ca:7,5</i>	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,4, E:246,0, ZS:12,0, T:4,4, F:8,5, CH:23,9, C:2,5, Ca:81,9</i>	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,9, E:169,0, ZS:5,8, T:0,3, F:4,8, CH:22,0, C:2,4, Ca:89,3</i>	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,6, E:250,0, ZS:10,1, T:5,3, F:8,9, CH:30,2, C:0,5, Ca:151,4</i>	-Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,7, E:282,0, ZS:4,2, T:0,2, F:14,3, CH:45,0, C:0,0, Ca:0,3</i>
Összesen	<i>S:4,3, E:1 070,0, ZS:52,6, T:13,5, F:33,3, CH:109,6, C:26,5, Ca:115,4</i>	<i>S:3,7, E:1 171,0, ZS:37,8, T:10,4, F:49,7, CH:147,7, C:21,7, Ca:295,3</i>	<i>S:3,0, E:1 316,0, ZS:46,6, T:12,8, F:52,0, CH:157,4, C:18,4, Ca:592,8</i>	<i>S:3,0, E:1 126,0, ZS:37,8, T:10,3, F:39,3, CH:146,9, C:21,6, Ca:259,2</i>	<i>S:3,3, E:1 744,0, ZS:47,4, T:1,2, F:50,1, CH:182,5, C:21,0, Ca:67,5</i>

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat S:0,5, E:611,0, ZS:11,1, T:6,6, F:20,0, CH:105,9, C:49,4, Ca:448,6				
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Resztelt máj -Petrezselymes burgonya -Cékla S:4,1, E:543,0, ZS:19,5, T:3,9, F:21,0, CH:65,0, C:13,4, Ca:33,6				
Uzsonna	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,5, E:235,0, ZS:11,2, T:1,0, F:8,6, CH:23,1, C:2,4, Ca:81,9				
Összesen	S:6,1, E:1 389,0, ZS:41,7, T:11,5, F:49,6, CH:193,9, C:65,2, Ca:564,2				

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, kéndioxid	