

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 -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,7, E:419,0, ZS:16,3, T:4,0, F:18,7, CH:46,9, C:3,1, Ca:21,0	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	-Citromos tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:2,4, E:349,0, ZS:8,2, T:0,7, F:8,7, CH:54,2, C:2,5, Ca:14,9	-Tej (L) -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,0, E:295,0, ZS:10,2, T:5,5, F:13,2, CH:35,3, C:14,4, Ca:430,5
Ebéd		-Rizsleves (Z, M, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,3, E:544,0, ZS:25,2, T:1,6, F:24,2, CH:51,4, C:10,4, Ca:122,6	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs S:1,3, E:897,0, ZS:28,4, T:2,0, F:59,3, CH:108,0, C:26,9, Ca:72,6	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Körte S:0,7, E:302,0, ZS:13,4, T:1,8, F:12,4, CH:33,0, C:10,5, Ca:107,8	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T) S:2,0, E:754,0, ZS:25,6, T:2,6, F:33,1, CH:94,8, C:5,6, Ca:42,5
Uzsonna		-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka S:0,1, E:162,0, ZS:2,8, T:1,5, F:4,5, CH:28,6, C:0,9, Ca:7,5	-Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,3, E:236,0, ZS:10,6, T:3,6, F:9,5, CH:23,5, C:2,4, Ca:91,2	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:0,9, E:158,0, ZS:5,4, T:2,0, F:4,6, CH:22,0, C:2,5, Ca:91,9	-Mizo immun+ gyümölcsjoghurt (L) -Csavart kifli S:1,0, E:407,0, ZS:6,2, T:3,6, F:3,4, CH:74,5, C:18,5, Ca:150,0
Összesen		S:2,1, E:1 125,0, ZS:44,2, T:7,0, F:47,4, CH:126,9, C:14,4, Ca:151,1	S:3,2, E:1 476,0, ZS:52,2, T:12,2, F:80,3, CH:174,7, C:49,4, Ca:425,1	S:3,9, E:808,0, ZS:27,0, T:4,5, F:25,8, CH:109,2, C:15,5, Ca:214,7	S:4,0, E:1 456,0, ZS:42,0, T:11,6, F:49,7, CH:204,6, C:38,4, Ca:623,0

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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G) S:0,8, E:374,0, ZS:7,8, T:4,5, F:14,3, CH:60,4, C:12,6, Ca:317,5	-Gyümölcs tea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) S:0,9, E:659,0, ZS:11,4, T:7,3, F:30,8, CH:111,4, C:13,1, Ca:163,9	-Gyümölcs tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,1, E:224,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,7, CH:33,1, C:9,9, Ca:80,7		
Ebéd	-Kelbimbó leves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T) S:1,5, E:637,0, ZS:22,0, T:2,2, F:27,3, CH:82,1, C:12,2, Ca:61,7	-Legényfogó leves (L, G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G) S:1,3, E:475,0, ZS:19,5, T:1,9, F:30,3, CH:42,0, C:11,2, Ca:59,1	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret S:1,6, E:562,0, ZS:22,0, T:7,4, F:24,4, CH:60,8, C:6,1, Ca:99,1		
Uzsonna	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,8, E:314,0, ZS:15,7, T:8,5, F:17,9, CH:23,3, C:2,5, Ca:436,9	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka S:0,1, E:201,0, ZS:7,1, T:0,7, F:5,4, CH:27,7, C:0,3, Ca:15,5	-Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D) -Alma S:0,6, E:433,0, ZS:16,1, T:3,0, F:5,2, CH:70,4, C:29,0, Ca:7,9		
Összesen	S:4,1, E:1 325,0, ZS:45,5, T:15,1, F:59,4, CH:165,9, C:27,2, Ca:816,2	S:2,3, E:1 336,0, ZS:38,0, T:9,9, F:66,6, CH:181,0, C:24,6, Ca:238,5	S:3,3, E:1 219,0, ZS:43,9, T:11,7, F:37,3, CH:164,2, C:45,0, Ca:187,7	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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)
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