

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		-Gyümölcs tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:321,0, ZS:6,3, T:0,7, F:13,1, CH:51,0, C:6,8, Ca:1,7</i>	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K) <i>S:0,5, E:326,0, ZS:10,8, T:5,8, F:11,7, CH:43,7, C:20,5, Ca:244,9</i>	-Citromos tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:336,0, ZS:7,3, T:0,7, F:18,6, CH:46,9, C:2,8, Ca:1,9</i>	-Citromos tea -Lenmagos vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,4, E:388,0, ZS:7,6, T:6,2, F:15,1, CH:47,7, C:4,0, Ca:6,1</i>
Ebéd		-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L) <i>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</i>	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:1,5, E:661,0, ZS:21,8, T:1,8, F:29,3, CH:81,2, C:5,2, Ca:67,4</i>	-Gyümölcsleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs <i>S:1,5, E:940,0, ZS:29,1, T:2,1, F:34,9, CH:102,4, C:19,1, Ca:41,8</i>	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L) <i>S:0,0, E:767,0, ZS:38,8, T:6,8, F:22,8, CH:78,2, C:21,0, Ca:90,8</i>
Összesen		<i>S:2,6, E:1 767,0, ZS:40,1, T:6,3, F:79,7, CH:255,6, C:101,2, Ca:234,6</i>	<i>S:2,0, E:986,0, ZS:32,6, T:7,6, F:41,0, CH:124,9, C:25,7, Ca:312,3</i>	<i>S:1,6, E:1 276,0, ZS:36,4, T:2,8, F:53,5, CH:149,3, C:21,9, Ca:43,7</i>	<i>S:0,5, E:1 155,0, ZS:46,3, T:13,0, F:37,9, CH:125,9, C:24,9, Ca:96,8</i>

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: szulfitek, kéndioxid	

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	-Gyümölcsstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Búzakenyér (G) -Paradicsom <i>S:2,9, E:292,0, ZS:8,0, T:3,1, F:7,5, CH:49,5, C:9,0, Ca:14,8</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,9, E:388,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,2, CH:62,3, C:39,9, Ca:499,0</i>	-Gyümölcsstea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:207,0, ZS:4,8, T:2,1, F:6,8, CH:35,0, C:18,8, Ca:150,3</i>	-Maci kávé (G, L) -Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:378,0, ZS:10,2, T:3,4, F:12,5, CH:58,2, C:29,5, Ca:240,1</i>	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <i>S:0,9, E:619,0, ZS:11,3, T:7,5, F:49,2, CH:94,5, C:29,7, Ca:316,6</i>
Ebéd	-Paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuszkusz (G) <i>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</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli <i>S:0,7, E:676,0, ZS:40,0, T:0,0, F:27,7, CH:47,1, C:2,0, Ca:201,3</i>	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság <i>S:3,0, E:307,0, ZS:12,0, T:3,4, F:15,6, CH:32,8, C:4,0, Ca:26,3</i>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Csilis bab (G, O, D, S) -Alma <i>S:0,0, E:714,0, ZS:15,3, T:0,6, F:40,4, CH:92,1, C:5,3, Ca:34,5</i>	-Mexikói leves (Z, G) -Csirkecomb csíkok -Rizi-bizi (Z, M) <i>S:1,3, E:620,0, ZS:26,4, T:0,7, F:16,6, CH:75,6, C:3,7, Ca:6,4</i>
Összesen	<i>S:4,8, E:1 966,0, ZS:52,9, T:5,8, F:64,2, CH:296,7, C:97,4, Ca:17,9</i>	<i>S:1,5, E:1 065,0, ZS:48,9, T:4,6, F:39,9, CH:109,3, C:41,9, Ca:700,3</i>	<i>S:3,0, E:514,0, ZS:16,8, T:5,6, F:22,4, CH:67,9, C:22,8, Ca:176,6</i>	<i>S:0,2, E:1 092,0, ZS:25,5, T:4,0, F:52,9, CH:150,2, C:34,8, Ca:274,6</i>	<i>S:2,2, E:1 239,0, ZS:37,7, T:8,3, F:65,8, CH:170,2, C:33,5, Ca:323,0</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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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 -Kenőmájás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,5, E:212,0, ZS:8,0, T:3,0, F:7,5, CH:24,9, C:4,9, Ca:91,5				
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Párolt bulgur (G, O) S:2,4, E:641,0, ZS:40,3, T:7,6, F:21,7, CH:45,2, C:2,8, Ca:16,4				
Összesen	S:3,9, E:853,0, ZS:48,2, T:10,6, F:29,2, CH:70,0, C:7,7, Ca:107,9				

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek