

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		-Gyümölcsstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G)	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Gyümölcsstea -Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcsstea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Kígyóuborka
		S:0,8, E:348,0, ZS:7,4, T:4,9, F:20,0, CH:48,8, C:11,1, Ca:85,6	S:1,5, E:493,0, ZS:15,8, T:5,0, F:20,2, CH:56,5, C:11,5, Ca:301,4	S:0,0, E:336,0, ZS:6,2, T:1,4, F:13,4, CH:53,1, C:7,7, Ca:4,0	S:2,0, E:478,0, ZS:24,4, T:0,2, F:12,1, CH:49,3, C:8,1, Ca:23,7
Ebéd		-Karalábéleves (G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Tört burgonya	-Nyírségi gombócleves (L, G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Csemegeuborka	-Lencsegulyás (G, T) -Nudli mákos (G, T) -Alma
		S:1,4, E:578,0, ZS:18,4, T:1,2, F:21,3, CH:74,9, C:8,1, Ca:127,7	S:0,7, E:654,0, ZS:25,0, T:7,5, F:27,0, CH:78,9, C:4,5, Ca:202,1	S:2,4, E:540,0, ZS:21,5, T:3,6, F:17,0, CH:63,7, C:13,4, Ca:103,8	S:0,6, E:984,0, ZS:18,8, T:0,7, F:23,7, CH:88,2, C:12,9, Ca:43,4
Összesen		S:2,2, E:926,0, ZS:25,8, T:6,0, F:41,2, CH:123,7, C:19,2, Ca:213,3	S:2,2, E:1 147,0, ZS:40,8, T:12,5, F:47,2, CH:135,4, C:16,0, Ca:503,5	S:2,4, E:876,0, ZS:27,8, T:5,0, F:30,4, CH:116,8, C:21,1, Ca:107,8	S:2,6, E:1 462,0, ZS:43,2, T:1,0, F:35,8, CH:137,5, C:21,0, Ca:67,2

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, kén-dioxid	

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	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,5, E:611,0, ZS:11,1, T:6,6, F:20,0, CH:105,9, C:49,4, Ca:448,6	S:0,7, E:419,0, ZS:16,3, T:4,0, F:18,7, CH:46,9, C:3,1, Ca:21,0	S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	S:2,4, E:349,0, ZS:8,2, T:0,7, F:8,7, CH:54,2, C:2,5, Ca:14,9	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	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Resztelt máj -Petrezselymes burgonya -Cékla	-Rizsleves (Z, M, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Körte	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Csirkepaprikás (L) -Galuska (G, T)
	S:4,1, E:543,0, ZS:19,5, T:3,9, F:21,0, CH:65,0, C:13,4, Ca:33,6	S:1,3, E:544,0, ZS:25,2, T:1,6, F:24,2, CH:51,4, C:10,4, Ca:122,6	S:1,3, E:897,0, ZS:28,4, T:2,0, F:59,3, CH:108,0, C:26,9, Ca:72,6	S:0,7, E:302,0, ZS:13,4, T:1,8, F:12,4, CH:33,0, C:10,5, Ca:107,8	S:2,0, E:754,0, ZS:25,6, T:2,6, F:33,1, CH:94,8, C:5,6, Ca:42,5
Összesen	S:4,6, E:1 154,0, ZS:30,6, T:10,5, F:41,0, CH:170,8, C:62,8, Ca:482,2	S:2,0, E:963,0, ZS:41,5, T:5,6, F:42,9, CH:98,3, C:13,5, Ca:143,6	S:1,9, E:1 240,0, ZS:41,6, T:8,5, F:70,8, CH:151,2, C:47,0, Ca:333,9	S:3,1, E:650,0, ZS:21,6, T:2,5, F:21,2, CH:87,2, C:12,9, Ca:122,7	S:2,9, E:1 049,0, ZS:35,8, T:8,0, F:46,3, CH:130,1, C:20,0, Ca:473,0

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				
Ebéd	-Kelbimbóleves (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				
Összesen	S:2,3, E:1 011,0, ZS:29,8, T:6,6, F:41,5, CH:142,6, C:24,7, Ca:379,3				

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	