

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) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,1, E:387,0, ZS:12,7, T:2,2, F:18,2, CH:46,5, C:2,2, Ca:7,5	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,6, E:329,0, ZS:10,5, T:2,8, F:12,4, CH:44,2, C:10,8, Ca:16,4	-Citromos tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:2,4, E:345,0, ZS:8,2, T:0,7, F:8,3, CH:53,8, C:2,0, Ca:14,5	-Tej (L) -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,0, E:282,0, ZS:6,4, T:0,8, F:14,1, CH:37,5, C:2,8, Ca:80,5
Ebéd		-Rizsleves (G) -Finomfőzelék (G) -Fokhagymás aprópecsenye S:0,1, E:539,0, ZS:24,2, T:1,3, F:24,0, CH:53,0, C:10,8, Ca:22,6	-Húsleves (Z) -Főtt hús -Meggymártás (G, L) -Párolt rizs S:0,0, E:1 070,0, ZS:27,7, T:5,7, F:61,0, CH:135,7, C:45,6, Ca:11,5	-Zöldbableves (G, T) -Székelykáposzta (L, G) -Körte S:0,7, E:317,0, ZS:15,3, T:2,9, F:12,6, CH:33,4, C:9,9, Ca:77,6	-Kertészleves (G, T) -Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T) S:0,5, E:870,0, ZS:25,8, T:3,3, F:41,4, CH:114,1, C:2,9, Ca:7,9
Uzsonna		-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka S:0,2, E:170,0, ZS:4,1, T:0,0, F:4,2, CH:27,7, C:0,5, 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:139,0, ZS:2,2, T:0,6, F:4,9, CH:22,4, C:2,6, Ca:88,5	-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:0,4, E:1 096,0, ZS:41,0, T:3,5, F:46,3, CH:127,2, C:13,5, Ca:37,6	S:1,9, E:1 634,0, ZS:48,8, T:12,2, F:82,9, CH:203,5, C:58,8, Ca:119,1	S:4,0, E:801,0, ZS:25,6, T:4,2, F:25,8, CH:109,5, C:14,6, Ca:180,5	S:2,6, E:1 558,0, ZS:38,4, T:7,6, F:58,8, CH:226,1, C:24,1, Ca:238,4

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: szezámag
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)	-Gyümölcsstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcsstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Gyümölcsstea -Házi puding (L) -Zabkeksz (G, L, T, O, D)	-Gyümölcsstea -Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma
	S:0,8, E:364,0, ZS:4,6, T:0,2, F:15,3, CH:62,2, C:1,1, Ca:17,5	S:0,9, E:642,0, ZS:11,0, T:6,2, F:30,0, CH:109,3, C:28,2, Ca:49,4	S:1,1, E:224,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,6, CH:33,0, C:9,8, Ca:80,5	S:0,3, E:572,0, ZS:16,4, T:1,6, F:10,7, CH:91,3, C:35,9, Ca:0,0	S:0,1, E:234,0, ZS:3,9, T:2,0, F:5,2, CH:42,7, C:7,3, Ca:1,5
Ebéd	-Kelbimbóleves (D, G, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z) -Tészta köret (G, T)	-Legényfogó leves (L, G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Sertéspörkölt (G)	-Francia hagymaleves (G, L, T) -Brassói aprópecsenye -Burgonya köret	-Zellerkrémleves (L, Z, G) -"Bolognai penne (G, T)	-Fahéjas almaleves (L, G) -Rántott csirkemell sütőben sütvé (G, T) -Zöldséges rizs
	S:0,2, E:660,0, ZS:22,5, T:3,0, F:28,9, CH:83,7, C:15,5, Ca:37,4	S:1,7, E:765,0, ZS:35,7, T:12,5, F:37,9, CH:71,2, C:11,6, Ca:37,7	S:0,8, E:489,0, ZS:15,8, T:3,1, F:22,0, CH:59,0, C:5,5, Ca:48,0	S:0,1, E:496,0, ZS:15,8, T:2,0, F:26,1, CH:60,5, C:7,8, Ca:0,0	S:1,5, E:814,0, ZS:28,9, T:1,9, F:34,4, CH:97,4, C:7,1, Ca:44,8
Uzsonna	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D) -Alma	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika
	S:1,8, E:314,0, ZS:15,7, T:8,5, F:17,9, CH:23,3, C:2,5, Ca:436,9	S:0,1, E:201,0, ZS:7,1, T:0,7, F:5,4, CH:27,7, C:0,3, Ca:15,5	S:0,6, E:433,0, ZS:16,1, T:3,0, F:5,2, CH:70,4, C:29,0, Ca:7,9	S:2,3, E:217,0, ZS:7,0, T:1,0, F:4,6, CH:22,7, C:2,4, Ca:89,4	S:1,5, E:203,0, ZS:7,3, T:2,2, F:8,9, CH:23,6, C:2,5, Ca:81,9
Összesen	S:2,8, E:1 339,0, ZS:42,7, T:11,7, F:62,1, CH:169,1, C:19,0, Ca:491,9	S:2,8, E:1 608,0, ZS:53,8, T:19,4, F:73,3, CH:208,2, C:40,1, Ca:102,6	S:2,5, E:1 146,0, ZS:37,6, T:7,4, F:34,8, CH:162,3, C:44,2, Ca:136,4	S:2,7, E:1 285,0, ZS:39,2, T:4,6, F:41,4, CH:174,5, C:46,1, Ca:89,5	S:3,1, E:1 250,0, ZS:40,0, T:6,1, F:48,5, CH:163,7, C:16,9, Ca:128,2

Jó étvágyat!

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	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	-Citromos tea -Fahéjas zabkása (L, G) S:0,0, E:193,0, ZS:4,8, T:2,1, F:7,2, CH:30,9, C:14,5, Ca:150,5				
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Tejszínes halragu (H, Z, M, L, G, O) -Tört burgonya S:1,4, E:559,0, ZS:20,6, T:1,8, F:23,2, CH:68,8, C:5,0, Ca:57,5				
Uzsonna	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma S:1,4, E:246,0, ZS:8,8, T:2,6, F:9,3, CH:30,0, C:2,5, Ca:81,9				
Összesen	S:2,8, E:997,0, ZS:34,2, T:6,5, F:39,7, CH:129,6, C:21,9, Ca:289,9				

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