

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		-Maci kávé (G, L) -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:1,7, E:471,0, ZS:9,5, T:4,1, F:14,5, CH:80,5, C:29,3, Ca:254,6	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,7, E:344,0, ZS:9,8, T:2,7, F:15,2, CH:46,1, C:2,5, Ca:11,0	-Gyümölcs tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika S:0,1, E:354,0, ZS:7,2, T:0,8, F:18,0, CH:51,8, C:8,3, Ca:11,7	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom S:2,0, E:470,0, ZS:24,4, T:0,2, F:12,8, CH:46,6, C:3,8, Ca:16,5
Ebéd		-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) S:0,7, E:1 297,0, ZS:26,6, T:6,1, F:48,8, CH:205,0, C:85,6, Ca:168,9	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertés apró hús S:1,2, E:399,0, ZS:15,4, T:0,6, F:23,8, CH:38,6, C:1,9, Ca:98,8	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G) S:0,8, E:708,0, ZS:32,3, T:3,2, F:30,5, CH:71,5, C:5,7, Ca:93,1	-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) -Alma S:1,5, E:936,0, ZS:28,8, T:2,9, F:31,2, CH:134,6, C:20,3, Ca:78,4
Uzsonna		-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:1,4, E:240,0, ZS:11,3, T:5,6, F:8,8, CH:23,6, C:2,7, Ca:239,4	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,1, E:174,0, ZS:5,1, T:1,0, F:4,9, CH:23,9, C:2,4, Ca:131,9	-Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:0,9, E:197,0, ZS:6,8, T:2,4, F:5,6, CH:24,9, C:3,3, Ca:85,7	-Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika S:0,7, E:281,0, ZS:4,2, T:0,2, F:14,4, CH:44,5, C:0,0, Ca:0,3
Összesen		S:3,9, E:2 008,0, ZS:47,3, T:15,8, F:72,0, CH:309,1, C:117,5, Ca:662,9	S:2,9, E:917,0, ZS:30,3, T:4,3, F:44,0, CH:108,7, C:6,8, Ca:241,7	S:1,8, E:1 259,0, ZS:46,3, T:6,4, F:54,1, CH:148,2, C:17,3, Ca:190,5	S:4,1, E:1 686,0, ZS:57,4, T:3,3, F:58,4, CH:225,7, C:24,0, Ca:95,2

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 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Tízórai	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Gyümölcs tea -Banános túrókrém* (L) -Búza kenyér (G)	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
	S:0,0, E:570,0, ZS:10,6, T:4,3, F:7,5, CH:99,1, C:49,9, Ca:300,0	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:0,9, E:634,0, ZS:11,3, T:7,5, F:48,8, CH:98,6, C:34,1, Ca:316,4	S:0,1, E:254,0, ZS:9,0, T:0,7, F:10,0, CH:31,6, C:2,7, Ca:9,2	S:0,7, E:425,0, ZS:16,3, T:4,0, F:19,0, CH:48,4, C:3,1, Ca:13,5
Ebéd	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Süttőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Reszelt máj -Burgonya köret -Cékla	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Darás metélt (G, T) -Kajszibarack lekvár
	S:1,7, E:602,0, ZS:20,9, T:1,0, F:22,7, CH:78,8, C:5,5, Ca:25,4	S:1,0, E:620,0, ZS:27,3, T:2,4, F:32,6, CH:54,0, C:3,8, Ca:106,1	S:2,6, E:821,0, ZS:31,3, T:3,0, F:23,6, CH:105,9, C:3,9, Ca:6,9	S:5,1, E:589,0, ZS:16,0, T:0,8, F:24,3, CH:79,6, C:14,6, Ca:45,6	S:1,1, E:919,0, ZS:47,0, T:1,5, F:23,2, CH:94,4, C:5,2, Ca:66,7
Uzsonna	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Tavaszi felvágott-sócsökök. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:1,4, E:210,0, ZS:5,3, T:1,4, F:8,6, CH:29,7, C:2,5, Ca:81,9	S:0,9, E:318,0, ZS:14,5, T:8,2, F:17,7, CH:28,4, C:0,3, Ca:356,4	S:1,5, E:235,0, ZS:11,2, T:1,0, F:8,6, CH:23,1, C:2,4, Ca:81,9	S:0,9, E:169,0, ZS:5,8, T:0,3, F:4,8, CH:22,0, C:2,4, Ca:89,3	S:0,6, E:238,0, ZS:9,6, T:3,2, F:7,5, CH:29,6, C:0,9, Ca:1,4
Összesen	S:3,1, E:1 382,0, ZS:36,8, T:6,6, F:38,8, CH:207,6, C:57,8, Ca:407,4	S:2,5, E:1 280,0, ZS:54,9, T:17,1, F:61,8, CH:125,6, C:24,1, Ca:723,9	S:5,0, E:1 689,0, ZS:53,7, T:11,6, F:81,0, CH:227,6, C:40,4, Ca:405,3	S:6,0, E:1 012,0, ZS:30,8, T:1,8, F:39,1, CH:133,2, C:19,7, Ca:144,0	S:2,4, E:1 582,0, ZS:72,9, T:8,7, F:49,7, CH:172,4, C:9,1, Ca:81,6

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Tízórai	-Gyümölcsstea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat S:0,5, E:626,0, ZS:11,1, T:6,6, F:19,6, CH:110,0, C:53,7, Ca:448,4				
Ebéd	-Citromos tárkonyos zöldségleves (Z) -Sertéspörkölt (G) -Copfocska tészta (G, T) -Káposztasaláta S:2,7, E:481,0, ZS:14,4, T:0,7, F:21,9, CH:62,8, C:10,0, Ca:40,3				
Uzsonna	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:0,9, E:164,0, ZS:5,4, T:2,0, F:5,0, CH:23,4, C:2,5, Ca:84,4				
Összesen	S:4,1, E:1 270,0, ZS:30,9, T:9,3, F:46,4, CH:196,2, C:66,3, Ca:573,2				

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