

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		-Citromos tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,5, E:404,0, ZS:14,8, T:0,0, F:18,0, CH:46,2, C:2,5, Ca:8,0	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom S:0,2, E:373,0, ZS:9,7, T:2,1, F:17,1, CH:52,0, C:6,8, Ca:63,6	-Gyümölcstea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:0,9, E:287,0, ZS:12,2, T:4,2, F:11,6, CH:30,1, C:9,2, Ca:80,7	
Ebéd		-Csontleves (Z, M) -Húsgombóc (T) -Főtt burgonya -Paradicsommártás (G) S:2,0, E:492,0, ZS:8,5, T:0,1, F:14,3, CH:84,8, C:18,7, Ca:43,1	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott savanyú káposzta (L) S:0,7, E:371,0, ZS:19,3, T:1,8, F:12,5, CH:35,2, C:4,3, Ca:114,0	-Eperkrémleves (L, G) -Carbonara spagetti (G, L, O) S:1,9, E:327,0, ZS:17,8, T:8,1, F:9,3, CH:30,7, C:10,5, Ca:103,1	-Ünnep S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
Uzsonna		-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,7, E:283,0, ZS:13,5, T:7,0, F:15,4, CH:23,0, C:2,6, Ca:321,9	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma S:0,7, E:252,0, ZS:7,6, T:0,7, F:5,1, CH:35,3, C:0,2, Ca:1,4	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5	
Összesen		S:4,3, E:1 179,0, ZS:36,8, T:7,1, F:47,8, CH:153,9, C:23,8, Ca:373,0	S:1,6, E:996,0, ZS:36,6, T:4,6, F:34,6, CH:122,5, C:11,3, Ca:179,0	S:4,3, E:943,0, ZS:35,1, T:14,6, F:22,8, CH:119,1, C:22,1, Ca:691,3	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: szezámmag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.
Tízórai	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D)	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Gyümölcs tea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcs tea -Olasz felvágott-sóscsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Gyümölcs tea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom
	S:0,2, E:287,0, ZS:8,1, T:4,7, F:10,6, CH:41,9, C:20,7, Ca:300,0	S:0,1, E:379,0, ZS:12,1, T:0,7, F:18,2, CH:46,9, C:2,5, Ca:9,2	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:0,4, E:247,0, ZS:7,8, T:2,6, F:7,1, CH:36,1, C:7,1, Ca:1,7	S:1,2, E:300,0, ZS:7,9, T:3,9, F:12,5, CH:43,6, C:7,9, Ca:135,0
Ebéd	-Tejfölös zöldbableves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T) -Káposztasaláta	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeuborka	-Szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Alma	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vanília sodó (L, G)
	S:1,1, E:414,0, ZS:10,2, T:1,7, F:14,1, CH:62,6, C:11,1, Ca:66,2	S:1,5, E:661,0, ZS:21,8, T:1,8, F:29,3, CH:81,2, C:5,2, Ca:67,4	S:2,1, E:435,0, ZS:15,5, T:3,6, F:13,7, CH:58,6, C:4,6, Ca:32,5	S:1,0, E:565,0, ZS:21,6, T:3,5, F:16,8, CH:71,5, C:11,1, Ca:87,7	S:0,6, E:778,0, ZS:29,7, T:8,2, F:22,9, CH:105,6, C:55,3, Ca:234,3
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sóscsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Joghurt, Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Csavart kifli	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápia paprika
	S:1,4, E:221,0, ZS:9,7, T:3,1, F:8,3, CH:23,2, C:2,6, Ca:81,9	S:0,0, E:174,0, ZS:4,6, T:0,0, F:4,5, CH:27,6, C:0,2, Ca:8,8	S:1,0, E:196,0, ZS:8,3, T:1,0, F:5,8, CH:22,1, C:2,5, Ca:96,0	S:0,9, E:639,0, ZS:10,2, T:1,3, F:9,6, CH:114,9, C:2,3, Ca:1,8	S:1,2, E:220,0, ZS:5,2, T:0,8, F:12,0, CH:30,1, C:1,4, Ca:20,2
Összesen	S:2,7, E:921,0, ZS:27,9, T:9,4, F:33,0, CH:127,6, C:34,3, Ca:448,2	S:1,6, E:1 214,0, ZS:38,5, T:2,5, F:51,9, CH:155,6, C:7,9, Ca:85,3	S:4,0, E:979,0, ZS:31,2, T:9,5, F:39,5, CH:129,6, C:18,2, Ca:214,1	S:2,4, E:1 450,0, ZS:39,5, T:7,5, F:33,4, CH:222,5, C:20,5, Ca:91,1	S:3,0, E:1 298,0, ZS:42,7, T:12,9, F:47,4, CH:179,3, C:64,6, Ca:389,6

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek