

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		-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcstea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Házi puding (L) -Zabkeksz (G, L, T, O, D)	-Gyümölcstea -Magyaros vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma
		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		-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: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
Összesen		S:2,6, E:1 407,0, ZS:46,7, T:18,7, F:67,9, CH:180,5, C:39,8, Ca:87,1	S:1,9, E:713,0, ZS:21,5, T:4,4, F:29,6, CH:92,0, C:15,2, Ca:128,6	S:0,4, E:1 068,0, ZS:32,3, T:3,6, F:36,8, CH:151,8, C:43,7, Ca:0,0	S:1,6, E:1 047,0, ZS:32,7, T:3,9, F:39,6, CH:140,1, C:14,4, Ca:46,3

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	

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	-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	-Gyümölcs tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,7, E:358,0, ZS:9,8, T:2,7, F:14,8, CH:50,2, C:6,8, Ca:10,7	-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	-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	-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
Összesen	S:1,4, E:751,0, ZS:25,4, T:3,9, F:30,4, CH:99,7, C:19,4, Ca:208,0	S:2,4, E:1 767,0, ZS:36,1, T:10,2, F:63,3, CH:285,5, C:114,8, Ca:423,4	S:1,8, E:757,0, ZS:25,1, T:3,3, F:38,7, CH:88,8, C:8,8, Ca:109,5	S:0,9, E:1 062,0, ZS:39,5, T:3,9, F:48,6, CH:123,3, C:14,0, Ca:104,8	S:3,4, E:1 405,0, ZS:53,2, T:3,1, F:44,0, CH:181,2, C:24,0, Ca:94,8

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 2026.10.12.	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) S:0,0, E:570,0, ZS:10,6, T:4,3, F:7,5, CH:99,1, C:49,9, Ca:300,0				
Ebéd	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Borsos tokány (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Petrezselymes rizs S:1,7, E:602,0, ZS:20,9, T:1,0, F:22,7, CH:78,8, C:5,5, Ca:25,4				
Összesen	S:1,7, E:1 172,0, ZS:31,5, T:5,2, F:30,2, CH:177,9, C:55,4, Ca:325,4				

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	