

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		-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	-Gyümölcs tea -Banános túrókrém* (L) -Búza kenyér (G) S:0,9, E:634,0, ZS:11,3, T:7,5, F:48,8, CH:98,6, C:34,1, Ca:316,4	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom S:0,1, E:254,0, ZS:9,0, T:0,7, F:10,0, CH:31,6, C:2,7, Ca:9,2	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom 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		-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,0, E:620,0, ZS:27,3, T:2,4, F:32,6, CH:54,0, C:3,8, Ca:106,1	- Sütőtök krémleves (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O) S:2,6, E:821,0, ZS:31,3, T:3,0, F:23,6, CH:105,9, C:3,9, Ca:6,9	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla S:5,1, E:589,0, ZS:16,0, T:0,8, F:24,3, CH:79,6, C:14,6, Ca:45,6	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Darás metélt (G, T) -Kajszi barack lekvár S:1,1, E:919,0, ZS:47,0, T:1,5, F:23,2, CH:94,4, C:5,2, Ca:66,7
Összesen		S:1,6, E:962,0, ZS:40,4, T:8,9, F:44,1, CH:97,2, C:23,9, Ca:367,5	S:3,4, E:1 455,0, ZS:42,6, T:10,6, F:72,4, CH:204,5, C:38,0, Ca:323,4	S:5,2, E:843,0, ZS:25,0, T:1,5, F:34,3, CH:111,2, C:17,3, Ca:54,8	S:1,8, E:1 344,0, ZS:63,2, T:5,5, F:42,2, CH:142,8, C:8,3, Ca:80,2

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: szulfidok, kén-dioxid	

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	-Gyümölcs tea -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	-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	-Gyümölcs tea -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	-Gyümölcs tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű 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	-Citromos tárkonyos zöldségleves (Z) -Sertéspörkölt (G) -Copfocska tészta (G, T) S:2,4, E:430,0, ZS:14,2, T:0,7, F:20,8, CH:52,6, C:3,9, Ca:18,6	-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
Összesen	S:2,9, E:1 055,0, ZS:25,3, T:7,3, F:40,3, CH:162,6, C:57,6, Ca:467,0	S:2,6, E:896,0, ZS:23,3, T:0,1, F:32,3, CH:130,9, C:21,2, Ca:51,0	S:0,9, E:744,0, ZS:29,1, T:3,9, F:29,6, CH:87,2, C:11,1, Ca:177,6	S:2,7, E:615,0, ZS:30,0, T:12,3, F:20,9, CH:60,8, C:19,7, Ca:183,8	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: szeszámag
K: szulfitok, kén-dioxid

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) S:0,2, E:287,0, ZS:8,1, T:4,7, F:10,6, CH:41,9, C:20,7, Ca:300,0				
Ebéd	-Tejfölös zöldbableves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T) -Káposztasaláta S:1,1, E:414,0, ZS:10,2, T:1,7, F:14,1, CH:62,6, C:11,1, Ca:66,2				
Összesen	S:1,3, E:701,0, ZS:18,3, T:6,3, F:24,7, CH:104,5, C:31,8, Ca:366,2				

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	