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		-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Gyümölcstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcstea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom
		S:0,1, E:380,0, ZS:12,1, T:0,7, F:18,2, CH:46,9, C:2,4, Ca:8,8	*S:0,9, E:344,0, ZS:7,8, T:4,7, F:19,6, CH:47,8, C:9,7, Ca:13,4*	*S:0,4, E:247,0, ZS:7,8, T:2,6, F:7,1, CH:36,1, C:7,1, Ca:1,5*	*S:1,2, E:299,0, ZS:7,9, T:3,9, F:12,4, CH:43,5, C:7,8, Ca:134,8*
Ebéd		-Daragaluska leves (G, T, D, O, M, Z) -Burgonyafőzelék (L, G) -Vagdaltpogácsa (G, T)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M) -Csemegeuborka	-Szilvaleves (G, L, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Alma	-Bakonyi betyárleves (Z, O, L, G) -Aranygaluska (T, G, L) -Vanília sodó (G, L)
		S:1,5, E:660,0, ZS:25,9, T:2,8, F:34,0, CH:67,7, C:4,3, Ca:52,9	*S:1,4, E:445,0, ZS:14,0, T:1,9, F:14,7, CH:64,5, C:4,7, Ca:31,6*	*S:1,0, E:614,0, ZS:24,9, T:5,8, F:16,8, CH:76,0, C:17,6, Ca:45,4*	*S:0,2, E:598,0, ZS:14,9, T:3,1, F:24,0, CH:115,4, C:48,6, Ca:30,1*
Összesen		*S:1,6, E:1 040,0, ZS:38,0, T:3,5, F:52,2, CH:114,6, C:6,7, Ca:61,7*	*S:2,3, E:789,0, ZS:21,8, T:6,6, F:34,4, CH:112,2, C:14,4, Ca:45,0*	*S:1,4, E:861,0, ZS:32,7, T:8,5, F:23,9, CH:112,1, C:24,6, Ca:46,9*	*S:1,4, E:897,0, ZS:22,8, T:7,0, F:36,4, CH:158,9, C:56,3, Ca:164,9*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Tízórai	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Gyümölcstea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:0,9, E:324,0, ZS:8,7, T:4,6, F:12,0, CH:47,0, C:13,9, Ca:384,7	*S:0,0, E:336,0, ZS:6,2, T:1,4, F:13,4, CH:53,1, C:7,7, Ca:4,0*	*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:1,7, E:294,0, ZS:3,9, T:0,7, F:8,9, CH:54,4, C:2,5, Ca:14,9*	*S:0,7, E:237,0, ZS:6,0, T:1,9, F:8,7, CH:36,1, C:7,1, Ca:1,7*
Ebéd	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Magyaros karalábéleves (G, T) -Csilis bab (G, O, D, S)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Resztelt máj -Burgonya köret -Cékla	-Fahéjas almaleves (L, G) -Csirke pecsenye -Kuszkusz (G)
	S:2,1, E:604,0, ZS:27,6, T:4,1, F:26,1, CH:65,6, C:4,9, Ca:59,0	*S:0,7, E:271,0, ZS:14,5, T:1,8, F:11,8, CH:22,4, C:2,9, Ca:105,6*	*S:0,0, E:653,0, ZS:12,4, T:0,6, F:39,9, CH:83,1, C:4,3, Ca:31,7*	*S:4,0, E:515,0, ZS:13,1, T:0,8, F:22,5, CH:69,4, C:13,9, Ca:54,4*	*S:0,7, E:473,0, ZS:16,8, T:1,7, F:11,1, CH:65,0, C:2,9, Ca:30,7*
Összesen	*S:2,9, E:928,0, ZS:36,3, T:8,6, F:38,1, CH:112,6, C:18,8, Ca:443,7*	*S:0,7, E:607,0, ZS:20,7, T:3,2, F:25,2, CH:75,5, C:10,6, Ca:109,6*	*S:0,6, E:996,0, ZS:25,5, T:7,1, F:51,4, CH:126,4, C:24,4, Ca:293,0*	*S:5,7, E:809,0, ZS:16,9, T:1,5, F:31,4, CH:123,8, C:16,3, Ca:69,3*	*S:1,4, E:710,0, ZS:22,8, T:3,6, F:19,8, CH:101,1, C:10,0, Ca:32,4*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	-Citromos tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G) *S:0,3, E:313,0, ZS:5,5, T:3,3, F:10,2, CH:54,4, C:25,9, Ca:224,5*				
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L) *S:0,8, E:451,0, ZS:12,2, T:7,0, F:24,4, CH:58,0, C:2,9, Ca:126,0*				
Összesen	*S:1,0, E:764,0, ZS:17,7, T:10,3, F:34,6, CH:112,4, C:28,8, Ca:350,6*				

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	*E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g)	*T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g)	*CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g)	*Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	