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		-Gyümölcstea -Almás túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Citromos tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
		S:0,9, E:659,0, ZS:11,4, T:7,3, F:30,8, CH:111,4, C:13,1, Ca:163,9	*S:3,3, E:437,0, ZS:15,8, T:1,4, F:17,9, CH:63,0, C:7,6, Ca:30,3*	*S:0,2, E:373,0, ZS:9,7, T:2,1, F:17,1, CH:52,0, C:6,8, Ca:63,6*	*S:0,7, E:344,0, ZS:9,8, T:2,7, F:15,2, CH:46,1, C:2,5, Ca:11,0*
Ebéd		-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sült virsli	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G)	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L) -Tört burgonya	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, L)
		S:0,7, E:667,0, ZS:40,0, T:0,1, F:28,0, CH:44,1, C:2,5, Ca:206,1	*S:0,7, E:414,0, ZS:11,5, T:0,2, F:27,6, CH:48,5, C:5,6, Ca:13,0*	*S:1,4, E:1 559,0, ZS:30,2, T:6,1, F:55,1, CH:251,2, C:88,0, Ca:204,9*	*S:1,1, E:653,0, ZS:33,5, T:5,1, F:20,8, CH:60,7, C:5,6, Ca:152,5*
Összesen		*S:1,5, E:1 326,0, ZS:51,4, T:7,4, F:58,8, CH:155,4, C:15,6, Ca:370,0*	*S:4,0, E:851,0, ZS:27,3, T:1,6, F:45,5, CH:111,5, C:13,1, Ca:43,2*	*S:1,5, E:1 932,0, ZS:39,9, T:8,1, F:72,1, CH:303,2, C:94,8, Ca:268,4*	*S:1,8, E:997,0, ZS:43,2, T:7,9, F:36,0, CH:106,8, C:8,1, Ca:163,4*

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 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Tízórai	-Gyümölcstea -Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Natúr vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D)	-Gyümölcstea -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika
	S:1,4, E:263,0, ZS:10,8, T:3,5, F:7,9, CH:31,5, C:9,9, Ca:82,2	*S:2,0, E:470,0, ZS:24,4, T:0,2, F:12,8, CH:46,6, C:3,8, Ca:16,5*	*S:0,0, E:329,0, ZS:7,6, T:0,0, F:12,6, CH:50,2, C:6,8, Ca:9,0*	*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:1,5, E:264,0, ZS:11,2, T:1,0, F:8,7, CH:30,0, C:9,2, Ca:82,2*
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K)	-Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Lecsós tokány (G) -Tészta köret (G, T)	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Vagdaltpogácsa (G, T) -Párolt bulgur (G, O)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
	S:1,9, E:473,0, ZS:16,6, T:0,4, F:15,6, CH:63,1, C:3,2, Ca:14,5	*S:1,3, E:435,0, ZS:11,6, T:1,6, F:19,7, CH:59,0, C:5,2, Ca:63,2*	*S:1,9, E:524,0, ZS:18,3, T:0,5, F:18,5, CH:72,0, C:5,7, Ca:16,2*	*S:2,1, E:525,0, ZS:22,0, T:3,3, F:25,7, CH:53,4, C:1,6, Ca:34,2*	*S:0,0, E:643,0, ZS:24,8, T:6,8, F:21,9, CH:80,8, C:21,8, Ca:77,4*
Összesen	*S:3,3, E:736,0, ZS:27,4, T:3,9, F:23,5, CH:94,6, C:13,1, Ca:96,7*	*S:3,3, E:904,0, ZS:36,0, T:1,9, F:32,5, CH:105,7, C:8,9, Ca:79,6*	*S:1,9, E:854,0, ZS:25,9, T:0,5, F:31,1, CH:122,2, C:12,5, Ca:25,2*	*S:2,3, E:812,0, ZS:30,1, T:8,0, F:36,3, CH:95,3, C:22,3, Ca:334,2*	*S:1,6, E:906,0, ZS:35,9, T:7,8, F:30,7, CH:110,9, C:31,0, Ca:159,6*

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*

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Tízórai	-Gyümölcstea -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika *S:1,4, E:273,0, ZS:12,1, T:4,4, F:8,7, CH:30,4, C:9,3, Ca:82,2*				
Ebéd	-Magyaros lencseleves (L, G, M, Z, T) -Sertéshúsos zöldséges kuszkusz (G) *S:0,6, E:552,0, ZS:17,3, T:1,7, F:29,4, CH:66,1, C:2,7, Ca:69,5*				
Összesen	*S:2,0, E:825,0, ZS:29,4, T:6,0, F:38,1, CH:96,5, C:12,0, Ca:151,7*				

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*	