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		-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Gyümölcstea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Búzakenyér (G)	-Citromos tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
		S:0,9, E:619,0, ZS:11,3, T:7,5, F:49,2, CH:94,5, C:29,7, Ca:316,6	*S:2,1, E:373,0, ZS:10,7, T:2,9, F:13,0, CH:57,3, C:8,0, Ca:1,4*	*S:0,8, E:438,0, ZS:8,1, T:4,5, F:14,4, CH:75,7, C:38,6, Ca:431,8*	*S:0,9, E:249,0, ZS:10,2, T:1,0, F:10,4, CH:26,1, C:4,9, Ca:89,7*
Ebéd		-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Sóskafőzelék* (G, L) -Főtt tojás (T) -Főtt burgonya	-Kukoricakrémleves (L, G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma	-Falusi gombócleves (G) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G)
		S:0,7, E:558,0, ZS:15,9, T:0,4, F:23,5, CH:75,6, C:15,0, Ca:66,9	*S:1,3, E:1 467,0, ZS:37,2, T:5,9, F:61,6, CH:207,6, C:96,1, Ca:125,1*	*S:0,8, E:358,0, ZS:19,3, T:1,8, F:14,3, CH:34,8, C:9,3, Ca:90,0*	*S:4,1, E:957,0, ZS:28,8, T:8,0, F:19,4, CH:131,5, C:60,1, Ca:276,4*
Összesen		*S:1,6, E:1 178,0, ZS:27,3, T:7,9, F:72,7, CH:170,1, C:44,7, Ca:383,6*	*S:3,4, E:1 840,0, ZS:47,9, T:8,8, F:74,5, CH:265,0, C:104,1, Ca:126,6*	*S:1,6, E:796,0, ZS:27,3, T:6,3, F:28,7, CH:110,5, C:47,8, Ca:521,9*	*S:5,0, E:1 206,0, ZS:39,0, T:9,1, F:29,7, CH:157,6, C:65,0, Ca:366,1*

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 2026.11.30.	Kedd 2026.12.01.	Szerda 2026.12.02.	Csütörtök 2026.12.03.	Péntek 2026.12.04.
Tízórai	-Gyümölcstea -Zabkása kakaós (L, G, O) S:0,3, E:250,0, ZS:6,2, T:0,0, F:8,7, CH:28,4, C:26,7, Ca:228,2				
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs S:2,6, E:967,0, ZS:39,4, T:2,8, F:25,2, CH:123,4, C:2,8, Ca:0,7				
Összesen	S:2,8, E:1 217,0, ZS:45,6, T:2,8, F:33,9, CH:151,8, C:29,4, Ca:229,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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)	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	