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		-Citromos tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Gyümölcstea -Tökmagos trappistasajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Gyümölcstea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	
		S:0,5, E:400,0, ZS:14,8, T:0,0, F:17,5, CH:45,7, C:2,0, Ca:7,5	*S:0,2, E:371,0, ZS:9,2, T:1,8, F:16,8, CH:53,7, C:6,7, Ca:0,0*	*S:0,9, E:287,0, ZS:12,2, T:4,2, F:11,5, CH:30,0, C:9,1, Ca:80,5*	
Ebéd		-Csontleves (Z, M) -Húsgombóc (T) -Főtt burgonya -Paradicsommártás (G)	-Őszi zöldségleves (Z, G, T) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Eperkrémleves (L, G) -Carbonara spagetti (G, T, L)	-Ünnep
		S:0,0, E:489,0, ZS:8,5, T:0,1, F:14,0, CH:84,6, C:18,9, Ca:33,8	*S:0,7, E:423,0, ZS:21,1, T:3,0, F:13,9, CH:42,9, C:5,3, Ca:85,4*	*S:5,1, E:1 741,0, ZS:59,6, T:32,2, F:62,9, CH:245,6, C:33,1, 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*
Uzsonna		-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka	
		S:1,7, E:283,0, ZS:13,5, T:7,0, F:15,4, CH:23,0, C:2,6, Ca:321,9	*S:0,7, E:252,0, ZS:7,6, T:0,7, F:5,1, CH:35,3, C:0,2, Ca:1,4*	*S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5*	
Összesen		*S:2,3, E:1 172,0, ZS:36,7, T:7,1, F:47,0, CH:153,3, C:23,5, Ca:363,3*	*S:1,6, E:1 046,0, ZS:37,8, T:5,5, F:35,7, CH:131,8, C:12,2, Ca:86,9*	*S:7,6, E:2 356,0, ZS:76,9, T:38,6, F:76,2, CH:333,9, C:44,6, Ca:588,0*	*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*

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)	-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:0,3, E:284,0, ZS:4,8, T:0,2, F:10,7, CH:46,5, C:14,4, Ca:0,0	*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:1,7*	*S:1,2, E:300,0, ZS:7,9, T:3,9, F:12,5, CH:43,6, C:7,9, Ca:135,0*
Ebéd	-Tejfölös zöldbableves (L, G, T) -Pásztortarhonya (G, T) -Vitamin saláta (K)	-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 (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L) -Alma	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Aranygaluska (G, L, D, T) -Vanília sodó (L, G)
	S:0,1, E:395,0, ZS:11,9, T:2,7, F:13,7, CH:55,7, C:6,5, Ca:15,2	*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:565,0, ZS:21,6, T:3,5, F:16,8, CH:71,5, C:11,1, Ca:87,7*	*S:0,6, E:778,0, ZS:29,7, T:8,2, F:22,9, CH:105,6, C:55,3, Ca:234,3*
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Joghurt,Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Csavart kifli	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápia paprika
	S:1,4, E:221,0, ZS:9,7, T:3,1, F:8,3, CH:23,2, C:2,6, Ca:81,9	*S:0,0, E:174,0, ZS:4,6, T:0,0, F:4,5, CH:27,6, C:0,2, Ca:8,8*	*S:1,0, E:196,0, ZS:8,3, T:1,0, F:5,8, CH:22,1, C:2,5, Ca:96,0*	*S:0,9, E:639,0, ZS:10,2, T:1,3, F:9,6, CH:114,9, C:2,3, Ca:1,8*	*S:1,2, E:220,0, ZS:5,2, T:0,8, F:12,0, CH:30,1, C:1,4, Ca:20,2*
Összesen	*S:1,8, E:899,0, ZS:26,4, T:5,9, F:32,8, CH:125,3, C:23,4, Ca:97,1*	*S:1,6, E:1 214,0, ZS:42,5, T:3,5, F:56,6, CH:142,1, C:6,9, Ca:70,5*	*S:3,3, E:986,0, ZS:30,1, T:7,6, F:40,2, CH:134,3, C:16,9, Ca:141,0*	*S:2,4, E:1 450,0, ZS:39,5, T:7,5, F:33,4, CH:222,5, C:20,5, Ca:91,1*	*S:3,0, E:1 298,0, ZS:42,7, T:12,9, F:47,4, CH:179,3, C:64,6, Ca:389,6*

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 2026.11.02.	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) *S:0,9, E:324,0, ZS:8,7, T:4,6, F:12,0, CH:47,0, C:13,9, Ca:384,7*				
Ebéd	-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L) -Csikóstokány (L, G, Z, M) -Tészta köret (G, T) *S:2,1, E:604,0, ZS:27,6, T:4,1, F:26,1, CH:65,6, C:4,9, Ca:59,0*				
Uzsonna	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika *S:0,9, E:201,0, ZS:7,9, T:1,0, F:7,4, CH:22,8, C:2,4, Ca:141,8*				
Összesen	*S:3,8, E:1 129,0, ZS:44,2, T:9,6, F:45,5, CH:135,4, C:21,2, Ca:585,5*				

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*	