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		-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:0,0, 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		-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) -Banán
		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:540,0, ZS:17,0, T:1,7, F:19,3, CH:80,1, C:12,1, Ca:113,2*
Uzsonna		-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
		S:0,1, E:223,0, ZS:7,5, T:0,7, F:9,2, CH:28,4, C:0,4, Ca:6,8	*S:1,8, E:308,0, ZS:15,7, T:8,5, F:17,6, CH:21,9, C:2,5, Ca:444,4*	*S:0,6, E:215,0, ZS:4,1, T:1,1, F:8,3, CH:35,2, C:0,3, Ca:1,4*	*S:1,0, E:165,0, ZS:5,0, T:2,3, F:4,6, CH:22,5, C:2,8, Ca:89,3*
Összesen	*S:0,8, E:830,0, ZS:28,2, T:3,9, F:34,3, CH:104,0, C:11,0, Ca:116,5*	*S:2,4, E:1 304,0, ZS:41,2, T:15,6, F:69,0, CH:148,2, C:26,9, Ca:737,5*	*S:6,3, E:1 024,0, ZS:21,0, T:2,6, F:39,6, CH:159,1, C:16,6, Ca:70,7*	*S:2,4, E:941,0, ZS:28,0, T:6,0, F:32,6, CH:138,7, C:21,9, Ca:204,1*	

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 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	-Citromos tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G)	-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:0,3, E:313,0, ZS:5,5, T:3,3, F:10,2, CH:54,4, C:25,9, Ca:224,5	*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	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-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) -Tört burgonya	-Paradicsomleves (G, T) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Rakott burgonya (T, 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	*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:1,3, E:676,0, ZS:15,1, T:0,2, F:33,9, CH:94,7, C:8,0, Ca:49,0*	*S:0,7, E:1 297,0, ZS:26,6, T:6,1, F:48,8, CH:205,0, C:85,6, Ca:168,9*	*S:1,1, E:653,0, ZS:33,5, T:5,1, F:20,8, CH:60,7, C:5,6, Ca:152,5*
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:2,0, E:213,0, ZS:6,4, T:1,0, F:12,4, CH:24,3, C:2,4, Ca:90,7	*S:0,1, E:162,0, ZS:2,8, T:1,5, F:4,5, CH:28,6, C:0,9, Ca:7,5*	*S:1,4, E:248,0, ZS:11,3, T:5,7, F:9,1, CH:25,4, C:3,9, Ca:241,9*	*S:0,1, E:197,0, ZS:4,2, T:0,7, F:9,9, CH:28,8, C:0,5, Ca:1,4*	*S:0,9, E:158,0, ZS:5,4, T:2,0, F:4,6, CH:22,0, C:2,5, Ca:91,9*
Összesen	*S:3,1, E:976,0, ZS:24,1, T:11,3, F:47,0, CH:136,7, C:31,2, Ca:441,3*	*S:1,6, E:1 488,0, ZS:54,1, T:8,9, F:63,3, CH:184,0, C:16,5, Ca:377,5*	*S:6,1, E:1 361,0, ZS:42,2, T:7,2, F:60,9, CH:183,0, C:19,4, Ca:321,1*	*S:1,0, E:1 866,0, ZS:40,5, T:8,9, F:75,7, CH:285,8, C:92,9, Ca:233,9*	*S:2,6, E:1 155,0, ZS:48,6, T:9,9, F:40,6, CH:128,8, C:10,6, Ca:255,4*

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 *S:1,4, E:263,0, ZS:10,8, T:3,5, F:7,9, CH:31,5, C:9,9, Ca:82,2*				
Ebéd	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) *S:1,9, E:473,0, ZS:16,6, T:0,4, F:15,6, CH:63,1, C:3,2, Ca:14,5*				
Uzsonna	-Joghurt,Gyümölcsös Jogobella 0% CH (L, G, T) -Zabkeksz (G, L, T, O, D) *S:0,3, E:792,0, ZS:22,5, T:1,6, F:17,1, CH:124,9, C:23,1, Ca:1,8*				
Összesen	*S:3,6, E:1 528,0, ZS:49,9, T:5,5, F:40,6, CH:219,5, C:36,1, Ca:98,5*				

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*	