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		-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: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		-Csontleves (Z, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sertéspörkölt (G)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Lecsós tokány (G) -Tarhonya 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:1,3, E:435,0, ZS:11,6, T:1,6, F:19,7, CH:59,0, C:5,2, Ca:63,2	*S:2,2, E:425,0, ZS:18,3, T:0,4, F:14,6, CH:48,2, C:6,9, 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*
Uzsonna		-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
		S:0,7, E:222,0, ZS:7,5, T:0,7, F:4,7, CH:28,6, C:0,2, Ca:1,4	*S:1,4, E:265,0, ZS:14,8, T:5,1, F:7,7, CH:23,3, C:2,4, Ca:81,9*	*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: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:4,0, E:1 126,0, ZS:43,5, T:2,6, F:37,2, CH:134,2, C:9,1, Ca:81,1*	*S:3,6, E:1 019,0, ZS:40,7, T:5,5, F:34,9, CH:121,7, C:16,1, Ca:107,1*	*S:3,3, E:1 008,0, ZS:38,4, T:9,0, F:42,1, CH:117,4, C:24,8, Ca:430,2*	*S:3,2, E:1 235,0, ZS:41,0, T:10,1, F:32,5, CH:169,2, C:33,4, Ca:667,1*

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 2026.11.23.	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 kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-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:1,4, E:273,0, ZS:12,1, T:4,4, F:8,7, CH:30,4, C:9,3, Ca:82,2	*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	-Magyaros lencseleves (L, G, M, Z, T) -Sertéshúsos zöldséges kuszkusz (G)	-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:0,6, E:552,0, ZS:17,3, T:1,7, F:29,4, CH:66,1, C:2,7, Ca:69,5	*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*
Uzsonna	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tökmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	S:1,7, E:284,0, ZS:13,4, T:7,0, F:15,3, CH:23,5, C:2,6, Ca:321,9	*S:0,5, E:389,0, ZS:14,8, T:0,0, F:17,5, CH:43,3, C:0,0, Ca:7,5*	*S:1,5, E:226,0, ZS:5,8, T:0,7, F:4,7, CH:29,3, C:0,2, Ca:1,4*	*S:1,4, E:222,0, ZS:9,6, T:3,1, F:8,2, CH:23,6, C:2,6, Ca:81,9*	*S:0,3, E:321,0, ZS:7,6, T:1,0, F:14,9, CH:46,0, C:0,7, Ca:7,5*
Összesen	*S:3,8, E:1 109,0, ZS:42,8, T:13,1, F:53,4, CH:120,0, C:14,6, Ca:473,6*	*S:2,1, E:1 567,0, ZS:42,0, T:7,9, F:90,2, CH:213,4, C:44,7, Ca:391,1*	*S:4,9, E:2 066,0, ZS:53,7, T:9,5, F:79,2, CH:294,2, C:104,3, Ca:128,0*	*S:3,0, E:1 019,0, ZS:36,9, T:9,3, F:36,9, CH:134,1, C:50,4, Ca:603,8*	*S:5,3, E:1 527,0, ZS:46,6, T:10,1, F:44,7, CH:203,6, C:65,7, Ca:373,6*

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 2026.11.30.	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*				
Uzsonna	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika *S:1,4, E:215,0, ZS:8,8, T:2,6, F:8,9, CH:23,3, C:2,5, Ca:81,9*				
Összesen	*S:4,3, E:1 432,0, ZS:54,4, T:5,5, F:42,8, CH:175,0, C:31,9, Ca:310,9*				

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*	