

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.01.05.	<b>Kedd</b> 2026.01.06.	<b>Szerda</b> 2026.01.07.	<b>Csütörtök</b> 2026.01.08.	<b>Péntek</b> 2026.01.09.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Májkrém sertés(P) (G, L, T, Z, O, M)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Főtt virsli (p) (O) -Kígyóborka friss -Ketchup(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)
	S:0,5, E:193,0, ZS:1,1, T:0,4, F:3,9, CH:41,3, C:0,6, Ca:4,2	S:0,6, E:200,0, ZS:5,0, T:3,3, F:6,8, CH:32,0, C:0,2, Ca:125,4	S:0,6, E:253,0, ZS:5,7, T:0,0, F:9,4, CH:39,8, C:0,3, Ca:0,0	S:1,9, E:347,0, ZS:12,1, T:4,9, F:10,6, CH:48,6, C:7,2, Ca:5,4	S:0,4, E:312,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:46,2, C:14,1, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves (P) (L) -Párolt rizs (P) -Halszelet sajtszósszal (P) (H) -Csemegeuborka (P)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T)
	S:0,9, E:648,0, ZS:25,0, T:5,4, F:27,6, CH:69,4, C:3,8, Ca:93,2	S:0,8, E:478,0, ZS:15,4, T:0,3, F:25,7, CH:57,0, C:3,7, Ca:14,9	S:0,4, E:641,0, ZS:33,8, T:2,5, F:23,0, CH:60,1, C:5,1, Ca:76,8	S:0,9, E:660,0, ZS:16,7, T:0,1, F:31,0, CH:98,4, C:6,3, Ca:30,8	S:0,0, E:751,0, ZS:18,2, T:2,4, F:30,5, CH:112,0, C:15,0, Ca:60,0
<b>Uzsonna</b>	-félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L)	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)	-vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P)
	S:0,8, E:121,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,3, CH:17,3, C:0,7, Ca:0,0	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,9, C:0,1, Ca:0,5	S:0,3, E:45,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:8,8, C:0,1, Ca:3,2	S:0,9, E:107,0, ZS:1,5, T:0,7, F:6,3, CH:16,3, C:0,4, Ca:0,0	S:0,6, E:124,0, ZS:1,5, T:0,7, F:5,7, CH:9,4, C:0,2, Ca:9,9
<b>Összesen</b>	S:2,2, E:963,0, ZS:28,1, T:6,6, F:38,7, CH:127,9, C:5,1, Ca:97,4	S:1,7, E:717,0, ZS:20,5, T:3,6, F:33,8, CH:96,9, C:4,0, Ca:140,8	S:1,3, E:939,0, ZS:39,5, T:2,5, F:34,0, CH:108,7, C:5,5, Ca:80,0	S:3,7, E:1114,0, ZS:30,3, T:5,7, F:47,9, CH:163,3, C:13,8, Ca:36,2	S:1,0, E:1188,0, ZS:29,7, T:10,3, F:45,5, CH:167,6, C:29,4, Ca:69,9

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

### Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.01.12.	<b>Kedd</b> 2026.01.13.	<b>Szerda</b> 2026.01.14.	<b>Csütörtök</b> 2026.01.15.	<b>Péntek</b> 2026.01.16.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle (P) F -Szendvics sonka (P) -Kígyóuborka friss -Delma Margarin (P) (L)  <i>S:0,9, E:203,0, ZS:1,6, T:0,7, F:6,6, CH:40,4, C:0,4, Ca:5,4</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóuborka friss  <i>S:0,9, E:203,0, ZS:1,6, T:0,7, F:6,6, CH:40,4, C:0,4, Ca:5,4</i>	-Tejes kávé (P) (L, G) -Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss  <i>S:0,6, E:230,0, ZS:5,7, T:0,0, F:9,7, CH:33,6, C:0,3, Ca:5,9</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P)  <i>S:0,6, E:217,0, ZS:1,5, T:0,7, F:5,8, CH:32,9, C:0,2, Ca:9,9</i>	-Karamellás tej (P) (L) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Mandarin (p)  <i>S:0,9, E:397,0, ZS:11,2, T:3,4, F:16,7, CH:54,2, C:0,7, Ca:159,4</i>
<b>Ebéd</b>	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  <i>S:0,9, E:888,0, ZS:43,8, T:4,6, F:31,4, CH:90,3, C:3,8, Ca:66,8</i>	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G)  <i>S:0,8, E:680,0, ZS:30,4, T:5,9, F:21,8, CH:79,6, C:1,4, Ca:279,7</i>	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Kínai édes savanyú sertésragu (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)  <i>S:0,1, E:521,0, ZS:23,1, T:0,2, F:21,3, CH:58,7, C:4,2, Ca:19,5</i>	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)  <i>S:1,1, E:761,0, ZS:38,1, T:10,3, F:26,3, CH:77,2, C:9,0, Ca:116,1</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  <i>S:1,0, E:717,0, ZS:22,9, T:2,8, F:36,8, CH:83,0, C:2,4, Ca:76,2</i>
<b>Uzsonna</b>	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)  <i>S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0</i>	-Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -kockasajt (P) (L) -Alma (P)  <i>S:0,6, E:136,0, ZS:0,4, T:0,3, F:3,3, CH:17,1, C:0,3, Ca:10,4</i>	-Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)  <i>S:0,9, E:107,0, ZS:1,5, T:0,7, F:6,3, CH:16,3, C:0,4, Ca:0,0</i>	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)  <i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0</i>	-félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P)  <i>S:0,8, E:177,0, ZS:2,1, T:0,8, F:8,0, CH:18,6, C:0,7, Ca:9,9</i>
<b>Összesen</b>	<i>S:2,2, E:1 311,0, ZS:55,4, T:12,4, F:47,3, CH:153,3, C:18,3, Ca:72,2</i>	<i>S:2,3, E:1 019,0, ZS:32,3, T:6,9, F:31,7, CH:137,0, C:2,0, Ca:295,5</i>	<i>S:1,6, E:857,0, ZS:30,3, T:0,9, F:37,3, CH:108,6, C:4,8, Ca:25,4</i>	<i>S:2,0, E:1 016,0, ZS:39,6, T:11,0, F:33,4, CH:117,9, C:9,5, Ca:126,0</i>	<i>S:2,7, E:1 291,0, ZS:36,1, T:7,0, F:61,5, CH:155,8, C:3,8, Ca:245,5</i>

## 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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek