

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *-Tv paprika friss <p><i>S:0,4, E:365,0, ZS:18,7, T:8,5, F:4,7, CH:45,5, C:0,9, Ca:4,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Kígyóuborka friss <p><i>S:0,3, E:302,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,9, CH:34,6, C:0,5, Ca:5,4</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P)-Vizes zsemle (P)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-csirkemell sonka (P):-Paradicsom friss <p><i>S:1,1, E:289,0, ZS:18,5, T:8,5, F:6,0, CH:24,5, C:0,5, Ca:2,7</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)-Főtt virsli (p) (O)-Kígyóuborka friss-Ketchup(P) <p><i>S:1,6, E:381,0, ZS:13,1, T:5,2, F:12,1, CH:53,6, C:7,7, Ca:5,4</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Kápia paprika friss <p><i>S:0,6, E:364,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,1, CH:45,8, C:1,6, Ca:0,0</i></p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)-Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P)-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p><i>S:0,9, E:504,0, ZS:13,4, T:0,2, F:24,4, CH:63,6, C:3,3, Ca:80,2</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)-Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S)-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p><i>S:0,8, E:401,0, ZS:15,3, T:0,2, F:22,6, CH:41,7, C:2,7, Ca:13,2</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Málnakrém leves tej mentes(P)-Párolt rizs (P)-Natúr (párolt) halszelet (P) (G, T, Z, O, M, S, H)-Csemegeuborka (P) <p><i>S:0,3, E:1 032,0, ZS:64,6, T:0,7, F:20,0, CH:88,6, C:8,3, Ca:139,3</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Erőleves cérnametélt Cornito tésztával gluténmentes (P) (Z, G, T)-Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S)-Csemegeuborka (P) <p><i>S:1,0, E:703,0, ZS:19,5, T:0,1, F:30,8, CH:96,8, C:5,9, Ca:30,9</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Jókai Bableves tej tojás mentes(P) (G, O, T, Z, M, S)-Nudli baracklekvárral (P): (G, T)-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p><i>S:0,8, E:854,0, ZS:17,3, T:0,1, F:26,2, CH:144,0, C:16,8, Ca:101,6</i></p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">-meggyes rácsos (P) (G) <p><i>S:0,4, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,5, C:4,6, Ca:0,0</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-stangli Tej tojásmentes (P) (G)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-csirkemell sonka (P):-Alma (P) <p><i>S:1,1, E:380,0, ZS:19,5, T:8,8, F:8,4, CH:31,3, C:1,0, Ca:9,9</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Tv paprika friss <p><i>S:0,6, E:269,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:21,8, C:0,9, Ca:4,2</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-stangli Tej tojásmentes (P) (G)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-csirkemell sonka (P): <p><i>S:1,1, E:324,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,7, CH:30,1, C:1,0, Ca:0,0</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)-Alma (P) <p><i>S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9</i></p>

Összesen

S:1,7, E:1 070,0, ZS:44,7, T:10,1,
F:32,6, CH:126,5, C:8,8, Ca:84,4
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,3, E:1 083,0, ZS:52,4, T:17,2,
F:32,8, CH:107,5, C:4,2, Ca:28,5

S:2,0, E:1 590,0, ZS:102,6, T:17,7,
F:30,2, CH:134,9, C:9,6, Ca:146,2

S:3,7, E:1 408,0, ZS:52,2, T:14,0,
F:50,6, CH:180,5, C:14,5, Ca:36,3

S:1,7, E:1 375,0, ZS:43,4, T:9,4, F:32,8,
CH:199,8, C:20,9, Ca:111,5

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: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.12.	Kedd 2026.01.13.	Szerda 2026.01.14.	Csütörtök 2026.01.15.	Péntek 2026.01.16.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss <i>S:0,3, E:302,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,9, CH:34,6, C:0,5, Ca:5,4</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóborka friss <i>S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,7, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-SAGA Gyümölcs tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -csirkemell sonka (P): <i>S:1,1, E:330,0, ZS:20,4, T:8,8, F:7,2, CH:32,1, C:1,0, Ca:5,4</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Alma (P) <i>S:0,3, E:249,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:33,6, C:2,4, Ca:9,9</i>	-SAGA Gyümölcs tea (P) -csokis croissant/KEM/(P) (G) -Mandarin (p) <i>S:0,3, E:220,0, ZS:6,8, T:0,7, F:3,0, CH:36,0, C:2,4, Ca:39,4</i>
Ebéd	-Májgaluska leves Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,1, E:956,0, ZS:51,8, T:0,2, F:29,0, CH:91,3, C:2,9, Ca:41,8</i>	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G) <i>S:0,9, E:664,0, ZS:26,2, T:3,5, F:22,1, CH:84,7, C:0,9, Ca:273,8</i>	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,2, E:575,0, ZS:21,9, T:0,2, F:37,1, CH:59,1, C:4,2, Ca:22,7</i>	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya tej, tojásmentes (P) (O) -Csemegeuborka (P) <i>S:1,7, E:702,0, ZS:31,0, T:5,5, F:18,7, CH:82,8, C:7,1, Ca:27,9</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>
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) <i>S:0,6, E:220,0, ZS:18,6, T:8,6, F:5,1, CH:8,3, C:0,4, Ca:0,0</i>	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) <i>S:1,1, E:380,0, ZS:19,5, T:8,8, F:8,4, CH:31,3, C:1,0, Ca:9,9</i>	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) <i>S:0,6, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,5, CH:3,6, C:4,6, Ca:0,0</i>	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): <i>S:0,8, E:214,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,2, C:0,3, Ca:0,0</i>	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P) <i>S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,1, Ca:9,9</i>

Összesen

S:2,0, E:1 478,0, ZS:87,9, T:17,0,
F:36,0, CH:134,1, C:3,7, Ca:47,2

S:2,3, E:1 406,0, ZS:64,4, T:20,8,
F:35,1, CH:161,1, C:2,7, Ca:289,1
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,8, E:1 106,0, ZS:55,0, T:10,3,
F:61,7, CH:94,8, C:9,7, Ca:28,1

S:2,7, E:1 165,0, ZS:55,9, T:14,7,
F:25,6, CH:124,5, C:9,8, Ca:37,8

S:1,4, E:1 088,0, ZS:34,3, T:5,8, F:41,9,
CH:131,7, C:9,9, Ca:125,5

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: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid