

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	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss
	S:0,3, E:212,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,3, C:0,8, Ca:4,2	S:0,6, E:213,0, ZS:5,0, T:3,3, F:7,0, CH:34,5, C:0,4, Ca:125,4	S:0,6, E:256,0, ZS:6,0, T:0,3, F:9,4, CH:39,7, C:0,3, Ca:0,0	S:0,3, E:206,0, ZS:1,0, T:0,3, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4	S:0,6, E:209,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:45,7, C:1,5, Ca:0,5
Ebéd	-Tarhonya leves vega(P) (G, T, Z, O, M, S) -Töközelék (P) (G, L) -burgonyalángos -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -csicseriborsó fasírt	-Málnakrém leves (P) (L) -Párolt rizs (P) -burgonyalángos -Csemegeuborka (P)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Csemegeuborka (P)	-Jókai Bableves Vega(P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T)
	S:1,1, E:513,0, ZS:19,1, T:5,4, F:13,4, CH:66,6, C:3,8, Ca:87,9	S:0,8, E:581,0, ZS:24,4, T:0,3, F:16,3, CH:77,4, C:3,9, Ca:14,8	S:0,2, E:400,0, ZS:13,8, T:2,5, F:7,5, CH:61,4, C:5,2, Ca:23,2	S:0,1, E:280,0, ZS:1,9, T:0,1, F:7,9, CH:55,3, C:6,0, Ca:20,8	S:0,1, E:881,0, ZS:27,0, T:6,4, F:26,9, CH:127,7, C:16,2, Ca:118,3
Uzsonna	-Túrós málnás párna (G, L, T)	-Sajtkrémes tekercs (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:84,0, ZS:2,2, T:0,3, F:1,9, CH:13,4, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	S:0,6, E:114,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,7, C:0,8, Ca:4,7	S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:15,6, C:2,0, Ca:9,9	S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9
Összesen	S:1,6, E:809,0, ZS:22,8, T:6,3, F:19,7, CH:125,3, C:6,8, Ca:92,1	S:1,8, E:952,0, ZS:36,1, T:4,3, F:25,7, CH:122,0, C:6,7, Ca:150,1	S:1,4, E:769,0, ZS:21,9, T:3,1, F:21,0, CH:122,8, C:6,2, Ca:27,9	S:0,7, E:626,0, ZS:4,8, T:0,6, F:14,9, CH:115,8, C:8,7, Ca:36,1	S:1,0, E:1 246,0, ZS:35,6, T:7,4, F:33,4, CH:183,5, C:20,1, Ca:128,8

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

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) -Főtt tojás (P) (T) -Paradicsom friss -Delma Margarin (P) (L) S:0,3, E:237,0, ZS:6,5, T:0,3, F:8,5, CH:35,4, C:0,4, Ca:23,8	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss S:0,3, E:292,0, ZS:7,4, T:0,6, F:11,1, CH:45,2, C:0,8, Ca:26,5	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,6, E:262,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,8, CH:38,6, C:0,8, Ca:5,9	-Gyümölcs ízű tea (P) -pizzás csiga (P) S:0,3, E:194,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:32,3, C:2,4, Ca:0,0	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (p) S:0,0, E:248,0, ZS:5,9, T:0,1, F:8,4, CH:39,9, C:0,3, Ca:39,4
Ebéd	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -csicszeriborsó fasírt -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:555,0, ZS:16,5, T:4,5, F:14,0, CH:76,6, C:3,9, Ca:63,9	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Mákos metélt (p) (G) S:0,6, E:731,0, ZS:32,0, T:7,9, F:22,3, CH:87,6, C:2,3, Ca:325,8	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai édes savanyú vega (P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,1, E:536,0, ZS:25,0, T:0,2, F:9,9, CH:71,5, C:5,8, Ca:28,4	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya vega (P) (T, L, G, Z, O, M, S) S:0,3, E:669,0, ZS:30,4, T:4,7, F:17,1, CH:78,2, C:4,0, Ca:92,3	-Lebbencs leves vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -burgonyalángos -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,2, E:563,0, ZS:12,6, T:2,8, F:22,6, CH:79,9, C:2,5, Ca:69,2
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L) S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0	-Sajtkrémekes tekercs (G, L, T) -Alma (P) S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	-Túrós táska (P) (G, L, T) S:0,0, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,7, C:2,3, Ca:0,0	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P) S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,1, Ca:9,9
Összesen	S:1,6, E:1 011,0, ZS:32,9, T:12,1, F:31,8, CH:134,6, C:18,4, Ca:87,7	S:1,2, E:1 180,0, ZS:46,1, T:9,1, F:36,0, CH:143,0, C:5,5, Ca:362,2	S:0,8, E:899,0, ZS:39,1, T:1,2, F:22,5, CH:118,8, C:8,8, Ca:34,3	S:0,8, E:901,0, ZS:37,0, T:5,4, F:20,2, CH:118,3, C:6,7, Ca:92,3	S:1,3, E:962,0, ZS:23,1, T:5,2, F:33,0, CH:132,6, C:7,9, Ca:118,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	