

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss <i>S:0,8, E:338,0, ZS:12,3, T:0,4, F:12,4, CH:42,6, C:0,7, Ca:116,2</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Májkrém sertés(P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóborka friss <i>S:0,5, E:188,0, ZS:0,7, T:0,1, F:3,9, CH:40,9, C:0,6, Ca:5,4</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -vizes kifli(P) (G) <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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Vaniliás túrókrém (P) (L) <i>S:0,3, E:192,0, ZS:1,5, T:1,0, F:4,7, CH:40,9, C:0,9, Ca:16,0</i>	
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sajtos sertés tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt rizs (P) <i>S:0,1, E:576,0, ZS:20,3, T:0,3, F:25,3, CH:67,1, C:1,5, Ca:7,1</i>	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P): <i>S:0,4, E:699,0, ZS:20,2, T:4,2, F:29,4, CH:101,3, C:1,4, Ca:96,0</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült sertéspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,9, E:657,0, ZS:20,7, T:4,6, F:34,0, CH:80,4, C:4,2, Ca:96,9</i>	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Paprikás burgonya sertés virslivel(P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P) <i>S:2,7, E:994,0, ZS:38,1, T:9,2, F:29,4, CH:131,5, C:6,8, Ca:55,0</i>	
Uzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Banán (p) <i>S:0,7, E:293,0, ZS:5,0, T:3,3, F:8,8, CH:51,5, C:0,2, Ca:318,0</i>	-sajtos stangli (P) (G, L, T) <i>S:0,0, E:81,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,4, CH:15,6, C:0,5, Ca:0,0</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) <i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,5</i>	-vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szalámi (P) -Alma (P) <i>S:0,3, E:136,0, ZS:3,0, T:0,3, F:5,8, CH:8,9, C:0,1, Ca:9,9</i>	
Összesen	<i>S:1,6, E:1 207,0, ZS:37,6, T:4,0, F:46,6, CH:161,2, C:2,4, Ca:441,3</i>	<i>S:0,9, E:968,0, ZS:21,6, T:4,7, F:35,7, CH:157,8, C:2,5, Ca:101,4</i>	<i>S:1,5, E:733,0, ZS:20,8, T:4,6, F:36,6, CH:95,8, C:4,6, Ca:97,4</i>	<i>S:3,3, E:1 322,0, ZS:42,6, T:10,6, F:39,9, CH:181,3, C:7,8, Ca:80,9</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
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	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -vizes kifli(P) (G)	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss
	S:0,8, E:335,0, ZS:12,3, T:0,4, F:12,4, CH:42,2, C:0,7, Ca:117,4	S:0,3, E:141,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,6, CH:32,6, C:0,1, Ca:2,7	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,6, E:283,0, ZS:11,2, T:5,0, F:4,0, CH:41,3, C:0,7, Ca:4,2	S:0,6, E:168,0, ZS:1,6, T:0,7, F:5,4, CH:32,9, C:0,2, Ca:4,2
Ebéd	-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Sült sertésszelet (P) (G, T, Z, O, M, S)
	S:0,8, E:748,0, ZS:26,9, T:4,6, F:36,9, CH:92,5, C:4,9, Ca:98,7	S:0,2, E:605,0, ZS:24,3, T:2,9, F:21,8, CH:70,5, C:1,2, Ca:36,9	S:0,8, E:788,0, ZS:51,0, T:1,5, F:21,1, CH:52,7, C:2,8, Ca:264,1	S:2,7, E:820,0, ZS:43,1, T:9,3, F:28,2, CH:69,7, C:3,9, Ca:19,3	S:0,2, E:753,0, ZS:25,6, T:0,1, F:31,5, CH:102,8, C:5,9, Ca:106,6
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Alma (P)	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,5	S:0,3, E:215,0, ZS:10,5, T:0,0, F:6,8, CH:10,0, C:0,1, Ca:121,9	S:0,3, E:41,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:8,1, C:0,1, Ca:5,9	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:111,0, ZS:5,1, T:3,3, F:6,8, CH:9,1, C:0,2, Ca:122,7
Összesen	S:2,0, E:1 121,0, ZS:39,2, T:5,0, F:50,5, CH:142,3, C:5,7, Ca:216,7	S:0,9, E:961,0, ZS:35,2, T:3,2, F:30,2, CH:113,2, C:1,5, Ca:161,5	S:1,4, E:868,0, ZS:51,1, T:1,5, F:24,0, CH:68,6, C:3,2, Ca:270,0	S:4,2, E:1 209,0, ZS:55,8, T:15,0, F:38,4, CH:127,3, C:5,0, Ca:23,5	S:1,4, E:1 031,0, ZS:32,3, T:4,1, F:43,7, CH:144,8, C:6,3, Ca:233,5

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek