

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) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss S:0,6, E:356,0, ZS:12,8, T:0,6, F:13,0, CH:46,6, C:0,9, Ca:116,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóborka friss S:0,3, E:207,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) S:0,3, E:169,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,8, C:5,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Vaniliás túrókrém (P) (L) S:0,3, E:192,0, ZS:1,5, T:1,0, F:4,7, CH:40,9, C:0,9, Ca:16,0	
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sajtos csirkemell tokány(P) (L, G, T, Z, M) -Párolt rizs (P) S:0,1, E:522,0, ZS:14,6, T:0,3, F:25,0, CH:67,4, C:1,5, Ca:10,3	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült csirkecomb filé(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P): S:0,4, E:646,0, ZS:18,6, T:4,2, F:27,6, CH:89,7, C:1,4, Ca:92,1	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:619,0, ZS:18,3, T:4,6, F:31,2, CH:80,5, C:4,1, Ca:96,6	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Paprikás burgonya /Baromfi/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeborka (P) S:2,7, E:994,0, ZS:38,1, T:9,2, F:29,0, CH:130,1, C:6,8, Ca:55,0	
Uzsonna	-Briós (P) (G, L, T, D) -Banán (p) S:0,3, E:273,0, ZS:1,9, T:0,3, F:4,2, CH:56,9, C:2,0, Ca:198,0	-sajtos stangli (P) (G, L, T) S:0,0, E:81,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,4, CH:15,6, C:0,5, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) S:0,6, E:108,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,8, C:0,8, Ca:0,5	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P) S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	
Összesen	S:1,1, E:1 151,0, ZS:29,3, T:1,2, F:42,2, CH:171,0, C:4,3, Ca:324,5	S:0,7, E:934,0, ZS:20,4, T:4,9, F:34,4, CH:150,3, C:2,7, Ca:97,5	S:1,8, E:896,0, ZS:33,4, T:6,2, F:38,5, CH:116,1, C:9,9, Ca:97,2	S:3,1, E:1 337,0, ZS:44,2, T:12,5, F:35,8, CH:183,8, C:13,2, Ca:80,9	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P): S:0,8, E:348,0, ZS:12,5, T:0,5, F:12,2, CH:46,1, C:0,8, Ca:117,4	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss S:0,3, E:141,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,6, CH:32,6, C:0,1, Ca:2,7	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -meggyes rácsos (P) (G) S:0,4, E:202,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,7, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss S:0,3, E:301,0, ZS:11,6, T:5,2, F:4,5, CH:45,4, C:0,8, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss S:0,3, E:142,0, ZS:0,6, T:0,4, F:1,8, CH:32,4, C:0,1, Ca:4,2 * Adalékanyagot tartalmaz
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) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,8, E:748,0, ZS:26,9, T:4,6, F:36,9, CH:92,5, C:4,9, Ca:98,7	-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) S:0,2, E:605,0, ZS:24,3, T:2,9, F:21,8, CH:70,5, C:1,2, Ca:36,9	-Alföldi gulyásleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,8, E:788,0, ZS:51,0, T:1,5, F:21,1, CH:52,7, C:2,8, Ca:264,1	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék (P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:2,3, E:598,0, ZS:20,4, T:7,7, F:25,7, CH:69,1, C:3,8, Ca:19,3	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) S:0,1, E:444,0, ZS:9,8, T:0,1, F:10,3, CH:76,4, C:5,8, Ca:102,5
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,5	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P) S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,6, E:112,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,0, CH:21,3, C:0,8, Ca:5,9	-Briós (P) (G, L, T, D) S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) S:0,1, E:95,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,1, Ca:0,0
Összesen Jó étvágyat!	S:1,9, E:1 134,0, ZS:39,4, T:5,1, F:50,3, CH:146,3, C:5,8, Ca:216,7	S:0,7, E:898,0, ZS:29,3, T:5,5, F:25,5, CH:116,0, C:6,0, Ca:40,5	S:1,8, E:1 102,0, ZS:65,7, T:3,2, F:28,7, CH:91,6, C:8,3, Ca:270,0	S:2,9, E:983,0, ZS:33,9, T:13,2, F:32,1, CH:127,8, C:6,6, Ca:33,5	S:0,6, E:681,0, ZS:15,0, T:2,8, F:13,5, CH:120,4, C:11,0, Ca:106,7

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	