

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) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:329,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:46,1, C:0,8, Ca:116,2</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,3, E:209,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) <i>S:0,3, E:169,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,8, C:5,0, 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) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Párolt rizs (P) <i>S:0,1, E:412,0, ZS:11,1, T:0,1, F:8,1, CH:65,5, C:1,5, Ca:7,1</i>	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyapüré (P) (L) -csicseriborsó fasírt -Céklasaláta (P): <i>S:0,4, E:480,0, ZS:11,0, T:4,2, F:12,0, CH:78,2, C:1,4, Ca:92,1</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,1, E:1 053,0, ZS:23,2, T:4,6, F:31,6, CH:174,5, C:4,5, Ca:127,6</i>	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Paprikás burgonya Vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P) <i>S:1,1, E:821,0, ZS:23,7, T:3,3, F:20,2, CH:128,1, C:6,4, Ca:55,0</i>	
Üzsonna	-Briós (P) (G, L, T, D) -Banán (p) <i>S:0,3, E:273,0, ZS:1,9, T:0,3, F:4,2, CH:56,9, C:2,0, Ca:198,0</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>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) <i>S:0,6, E:108,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,8, C:0,8, Ca:0,5</i>	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P) <i>S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9</i>	
Összesen	<i>S:0,7, E:1 014,0, ZS:24,5, T:0,7, F:21,5, CH:168,5, C:4,2, Ca:321,3</i>	<i>S:0,7, E:770,0, ZS:13,1, T:5,2, F:18,8, CH:138,7, C:2,7, Ca:97,5</i>	<i>S:1,9, E:1 330,0, ZS:38,3, T:6,2, F:38,9, CH:210,0, C:10,3, Ca:128,1</i>	<i>S:1,6, E:1 164,0, ZS:29,8, T:6,6, F:27,0, CH:181,8, C:12,8, 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: 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, kén-dioxid	

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	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -meggyes rácsos (P) (G)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs 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) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:327,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:45,7, C:0,8, 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:0,4, E:202,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,7, Ca:0,0	S:0,3, E:301,0, ZS:11,6, T:5,2, F:4,5, CH:45,4, C:0,8, Ca:4,2	S:0,3, E:140,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,7, CH:32,4, C:0,1, Ca:4,2
Ebéd	-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -csicseriborsó fasírt -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Brokkoli pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P)
	S:0,8, E:529,0, ZS:17,7, T:4,6, F:19,5, CH:69,4, C:4,9, Ca:94,9	S:0,1, E:636,0, ZS:26,7, T:0,1, F:18,8, CH:80,7, C:0,2, Ca:12,7	S:0,8, E:810,0, ZS:48,5, T:1,6, F:15,2, CH:65,6, C:4,2, Ca:266,9	S:0,9, E:676,0, ZS:27,1, T:1,9, F:30,7, CH:67,8, C:3,4, Ca:61,5	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)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Briós (P) (G, L, T, D)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)
	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:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	S:0,6, E:112,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,0, CH:21,3, C:0,8, Ca:5,9	S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0	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	S:1,4, E:893,0, ZS:29,2, T:4,9, F:29,9, CH:122,8, C:5,7, Ca:212,8	S:0,6, E:929,0, ZS:31,8, T:2,7, F:22,5, CH:126,2, C:5,9, Ca:25,3	S:1,8, E:1 124,0, ZS:63,2, T:3,3, F:22,8, CH:104,4, C:9,7, Ca:272,9	S:1,5, E:1 061,0, ZS:40,6, T:7,4, F:37,1, CH:126,5, C:6,2, Ca:65,7	S:0,5, E:679,0, ZS:14,9, T:2,8, F:13,3, CH:120,3, C:11,0, Ca:106,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

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