

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:329,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:46,1, C:0,8, Ca:116,2	S:0,6, E:237,0, ZS:6,1, T:0,3, F:9,7, CH:34,3, C:0,3, Ca:2,7	S:0,6, E:239,0, ZS:2,6, T:0,9, F:8,2, CH:45,8, C:0,9, Ca:4,2	S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0	S:0,7, E:272,0, ZS:6,0, T:3,6, F:9,6, CH:44,9, C:0,8, Ca:125,4
Ebéd	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyapüré (P) (L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Káposzta saláta(P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Baracklekvarral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,1, E:686,0, ZS:24,1, T:0,3, F:33,3, CH:81,3, C:4,1, Ca:94,6	S:0,5, E:812,0, ZS:36,1, T:6,6, F:34,1, CH:92,7, C:0,5, Ca:129,8	S:0,3, E:668,0, ZS:34,7, T:2,2, F:25,0, CH:62,3, C:1,6, Ca:54,6	S:0,9, E:648,0, ZS:25,0, T:5,4, F:27,6, CH:69,4, C:3,8, Ca:93,2	S:1,0, E:521,0, ZS:15,3, T:1,6, F:26,1, CH:65,7, C:6,0, Ca:39,8
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Alma (P) -kockasajt (P) (L)	-Vajas pogácsa(P) -Alma (P)	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P)
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:164,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,4, CH:22,0, C:0,8, Ca:10,4	S:0,5, E:140,0, ZS:3,7, T:0,6, F:4,5, CH:27,9, C:3,6, Ca:9,9	S:0,0, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,0, C:2,3, Ca:9,9	S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9
Összesen	S:1,5, E:1 015,0, ZS:35,8, T:0,6, F:42,5, CH:127,5, C:4,9, Ca:210,8	S:1,7, E:1 213,0, ZS:44,2, T:7,2, F:48,2, CH:149,0, C:1,5, Ca:143,0	S:1,4, E:1 046,0, ZS:41,1, T:3,7, F:37,6, CH:136,0, C:6,1, Ca:68,7	S:1,5, E:914,0, ZS:33,5, T:6,3, F:33,8, CH:100,2, C:6,9, Ca:103,1	S:1,8, E:908,0, ZS:26,3, T:5,2, F:41,3, CH:139,3, C:6,8, Ca:175,1

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: szulfitek, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
Tízórai	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágmező (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:220,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,6, CH:31,9, C:0,4, Ca:4,7	S:0,7, E:173,0, ZS:1,3, T:0,6, F:4,8, CH:34,8, C:0,5, Ca:5,4	S:0,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,6, F:10,9, CH:47,6, C:0,8, Ca:0,0	S:0,8, E:234,0, ZS:2,4, T:0,9, F:7,4, CH:46,0, C:0,8, Ca:2,7	S:0,3, E:412,0, ZS:17,2, T:0,3, F:16,0, CH:46,5, C:0,8, Ca:116,2
Ebéd	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G)	-Almaleves (P) (L, G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Céklasaláta (P):	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Káposzta saláta(P)
	S:0,9, E:790,0, ZS:30,6, T:4,6, F:34,7, CH:92,9, C:4,1, Ca:70,1	S:0,1, E:677,0, ZS:25,6, T:5,1, F:26,2, CH:84,4, C:3,8, Ca:232,3	S:0,1, E:490,0, ZS:18,8, T:1,4, F:20,8, CH:50,1, C:1,7, Ca:21,9	S:0,3, E:689,0, ZS:30,8, T:0,1, F:11,8, CH:90,2, C:1,3, Ca:33,9	S:0,2, E:686,0, ZS:30,1, T:0,0, F:33,7, CH:72,0, C:0,1, Ca:65,2
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Szőlő (P) (O) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O)	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P)
	S:0,3, E:94,0, ZS:0,2, T:0,1, F:1,9, CH:21,5, C:12,7, Ca:0,0	S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0	S:0,6, E:83,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,9, CH:17,0, C:0,3, Ca:3,2	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:0,0, E:63,0, ZS:0,3, T:0,1, F:1,1, CH:3,8, C:0,3, Ca:9,9
Összesen	S:1,5, E:1 104,0, ZS:36,5, T:4,6, F:45,1, CH:146,3, C:17,2, Ca:74,9	S:0,9, E:986,0, ZS:27,7, T:6,2, F:33,9, CH:148,6, C:17,2, Ca:237,7	S:1,0, E:875,0, ZS:25,9, T:2,0, F:34,6, CH:114,7, C:2,7, Ca:25,1	S:1,4, E:962,0, ZS:33,2, T:1,0, F:20,5, CH:143,9, C:2,4, Ca:36,6	S:0,5, E:1 162,0, ZS:47,6, T:0,3, F:50,8, CH:122,3, C:1,2, Ca:191,3

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