

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) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs tea Sága (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	<i>S:0,6, E:346,0, ZS:18,3, T:8,4, F:4,2, CH:41,4, C:0,8, Ca:4,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:0,6, E:267,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,0, CH:24,1, C:0,4, Ca:2,7</i>	<i>S:0,4, E:365,0, ZS:18,7, T:8,5, F:4,7, CH:45,5, C:0,9, Ca:4,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:0,6, E:292,0, ZS:19,5, T:8,5, F:3,9, CH:27,9, C:0,9, Ca:0,0</i>	<i>S:0,4, E:361,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,5, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4</i>
Ebéd	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Főtt burgonya (P) -Káposzta saláta(P)	-Zöldbab leves tejmentes(P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	<i>S:0,9, E:402,0, ZS:10,2, T:0,2, F:13,9, CH:54,8, C:2,7, Ca:81,4</i>	<i>S:0,3, E:625,0, ZS:21,0, T:0,0, F:29,5, CH:92,4, C:1,1, Ca:83,0</i>	<i>S:0,3, E:701,0, ZS:39,6, T:0,2, F:23,7, CH:60,3, C:1,3, Ca:36,1</i>	<i>S:0,9, E:443,0, ZS:12,0, T:0,2, F:22,7, CH:52,5, C:4,2, Ca:74,8</i>	<i>S:0,8, E:869,0, ZS:18,6, T:0,2, F:35,4, CH:132,9, C:16,4, Ca:39,8</i>
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Alma (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Alma (P)
	<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>	<i>S:0,7, E:319,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,5, CH:22,1, C:0,9, Ca:9,9</i>	<i>S:0,6, E:220,0, ZS:18,6, T:8,6, F:5,1, CH:8,3, C:0,4, Ca:0,0</i>	<i>S:0,6, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,2, CH:4,8, C:4,6, Ca:9,9</i>	<i>S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9</i>

Összesen

S:1,5, E:749,0, ZS:28,5, T:8,5, F:18,1,
CH:96,2, C:3,5, Ca:85,6
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,6, E:1 211,0, ZS:58,1, T:16,8,
F:37,0, CH:138,7, C:2,4, Ca:95,6

S:1,3, E:1 286,0, ZS:77,0, T:17,3,
F:33,6, CH:114,0, C:2,5, Ca:40,3
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,1, E:991,0, ZS:44,1, T:10,1, F:44,8,
CH:85,2, C:9,7, Ca:84,7

S:1,4, E:1 386,0, ZS:43,7, T:9,4, F:42,4,
CH:188,0, C:19,7, Ca:55,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, 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	-Gyümölcs tea Sága (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Virágméz (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:229,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,7, CH:16,2, C:0,3, Ca:2,7	S:0,3, E:290,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,7, CH:32,1, C:0,3, Ca:5,4	S:0,6, E:340,0, ZS:18,1, T:8,3, F:3,7, CH:40,1, C:0,8, Ca:0,0	S:0,4, E:294,0, ZS:17,7, T:8,3, F:1,9, CH:32,5, C:0,3, Ca:2,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:330,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,1, CH:40,4, C:0,4, Ca:4,2
Ebéd	-Májgaluska leves Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves tej és tojás mentes(P) F (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metélt (p) (G)	-Alma leves tej tojás mentes(P) (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) -sertés apró pecsenye Diétás Gluténmentes (P) (G, O) -Céklasaláta (P):	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P)
	S:1,0, E:858,0, ZS:38,5, T:0,2, F:32,3, CH:94,0, C:3,2, Ca:45,1	S:0,2, E:757,0, ZS:27,5, T:1,1, F:33,7, CH:96,7, C:3,4, Ca:198,4	S:0,2, E:377,0, ZS:15,0, T:0,2, F:18,0, CH:37,2, C:2,7, Ca:53,8	S:0,4, E:977,0, ZS:56,1, T:0,1, F:25,0, CH:91,8, C:1,3, Ca:35,9	S:0,2, E:522,0, ZS:20,9, T:0,0, F:29,9, CH:53,7, C:0,1, Ca:38,8
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Szőlő (P) (O)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szőlő (P) (O)	-félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P)	-Alma (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):
	S:0,4, E:254,0, ZS:17,8, T:8,3, F:2,3, CH:22,4, C:12,7, Ca:4,2	S:0,3, E:248,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,0, CH:21,8, C:12,7, Ca:0,0	S:0,6, E:247,0, ZS:18,2, T:8,4, F:3,8, CH:17,0, C:0,8, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,4, E:248,0, ZS:17,5, T:8,3, F:2,1, CH:9,0, C:0,3, Ca:9,9	S:1,1, E:309,0, ZS:18,4, T:8,5, F:6,4, CH:17,6, C:0,5, Ca:9,9

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	