

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	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -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:262,0, ZS:6,1, T:0,3, F:9,7, CH:40,9, C:0,3, Ca:2,7	S:0,3, E:212,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,3, C:0,8, 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) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Káposzta saláta(P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -csicseriborsó fasírt	-Tarhonya leves vega(P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Baracklekvárral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,0, E:1 111,0, ZS:25,0, T:0,3, F:35,5, CH:187,1, C:4,1, Ca:120,0	S:0,4, E:578,0, ZS:24,2, T:6,6, F:16,3, CH:73,6, C:0,4, Ca:129,8	S:0,1, E:407,0, ZS:16,2, T:2,1, F:9,1, CH:56,8, C:0,9, Ca:42,9	S:1,0, E:763,0, ZS:41,0, T:5,4, F:26,7, CH:66,0, C:3,7, Ca:130,1	S:1,0, E:398,0, ZS:8,3, T:1,7, F:11,2, CH:59,8, C:7,5, Ca:8,8
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Alma (P) -kockasajt (P) (L)	-Vajas pogácsa(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:84,0, ZS:3,7, T:0,6, F:3,8, CH:26,7, C:3,6, Ca:0,0	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:1,3, E:1 440,0, ZS:36,7, T:0,5, F:44,7, CH:233,3, C:4,8, Ca:236,2	S:1,6, E:1 005,0, ZS:32,3, T:7,2, F:30,4, CH:136,5, C:1,4, Ca:143,0	S:0,9, E:703,0, ZS:21,4, T:3,2, F:17,3, CH:128,7, C:5,2, Ca:47,1	S:1,7, E:1 029,0, ZS:49,5, T:6,3, F:32,9, CH:96,8, C:6,9, Ca:140,0	S:1,9, E:784,0, ZS:19,4, T:5,3, F:26,5, CH:133,5, C:8,2, Ca:144,1

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: 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	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:220,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,6, CH:31,9, C:0,4, Ca:4,7</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,3, E:151,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,8, CH:34,4, C:0,4, Ca:5,4</i>	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P) <i>S:0,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,6, F:10,9, CH:47,6, C:0,8, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) <i>S:0,3, E:213,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:412,0, ZS:17,2, T:0,3, F:16,0, CH:46,5, C:0,8, Ca:116,2</i>
Ebéd	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,9, E:813,0, ZS:38,5, T:4,5, F:27,5, CH:77,2, C:3,9, Ca:106,1</i>	-Tárkonyos raguleves leves vega (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G) <i>S:0,2, E:823,0, ZS:35,9, T:5,1, F:24,2, CH:103,6, C:4,5, Ca:232,7</i>	-Almaleves (P) (L, G) -Rántott karfiol Vega (P) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,1, E:483,0, ZS:26,2, T:1,2, F:6,0, CH:45,3, C:1,4, Ca:21,5</i>	-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): <i>S:0,3, E:689,0, ZS:30,8, T:0,1, F:11,8, CH:90,2, C:1,3, Ca:33,9</i>	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) <i>S:0,3, E:1 073,0, ZS:32,5, T:0,0, F:31,4, CH:167,2, C:0,4, Ca:73,6</i>
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Szőlő (P) (O) <i>S:0,3, E:93,0, ZS:0,2, T:0,1, F:1,8, CH:21,4, C:12,5, Ca:0,0</i>	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O) <i>S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0</i>	-Vizes zsemle (P) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss <i>S:0,6, E:83,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,9, CH:17,0, C:0,3, Ca:3,2</i>	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) <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>	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P) <i>S:0,0, E:63,0, ZS:0,3, T:0,1, F:1,1, CH:3,8, C:0,3, Ca:9,9</i>
Összesen	<i>S:1,5, E:1 125,0, ZS:44,3, T:4,6, F:38,0, CH:130,5, C:16,8, Ca:110,8</i>	<i>S:0,5, E:1 111,0, ZS:37,1, T:5,9, F:28,9, CH:167,4, C:17,8, Ca:238,1</i>	<i>S:1,0, E:869,0, ZS:33,2, T:1,8, F:19,8, CH:109,9, C:2,4, Ca:24,7</i>	<i>S:0,9, E:940,0, ZS:32,3, T:0,7, F:17,5, CH:143,5, C:2,3, Ca:36,6</i>	<i>S:0,6, E:1 548,0, ZS:50,0, T:0,3, F:48,5, CH:217,5, C:1,5, Ca:199,7</i>

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: szezám
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek