

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túródesszert(P) (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss
	S:0,3, E:155,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,0, CH:34,9, C:0,4, Ca:4,2 * Adalékanyagot tartalmaz	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:0,6, E:260,0, ZS:5,8, T:0,0, F:9,7, CH:41,0, C:0,3, Ca:2,7	S:0,7, E:383,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:59,3, C:14,8, Ca:0,0	S:0,6, E:209,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:45,7, C:1,5, Ca:0,5
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves (P) (L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott karfiol Vega (P) -Káposzta saláta(P)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -ízes bukta KEM (P) (L, T, O, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,9, E:849,0, ZS:34,6, T:1,9, F:43,9, CH:81,4, C:3,0, Ca:26,7	S:0,8, E:478,0, ZS:15,4, T:0,3, F:25,7, CH:57,0, C:3,7, Ca:14,9	S:0,2, E:757,0, ZS:39,0, T:2,5, F:14,5, CH:88,5, C:1,1, Ca:48,7	S:2,6, E:764,0, ZS:31,1, T:6,1, F:23,6, CH:91,3, C:7,8, Ca:25,0	S:1,0, E:523,0, ZS:13,9, T:2,8, F:26,0, CH:68,5, C:3,4, Ca:60,0
Uzsonna	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Alma (P)	-Sajtkrémek tekercs (G, L, T) -Szilva (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:140,0, ZS:2,2, T:0,3, F:2,6, CH:14,7, C:2,3, Ca:9,9	S:0,3, E:136,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,2, CH:16,8, C:2,5, Ca:9,6	S:0,6, E:115,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:22,0, C:0,8, Ca:3,2	S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:15,6, C:2,0, Ca:9,9	S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9
Összesen	S:1,5, E:1 143,0, ZS:37,4, T:2,6, F:48,5, CH:130,9, C:5,6, Ca:40,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,3, E:916,0, ZS:29,1, T:1,6, F:38,9, CH:121,4, C:6,9, Ca:24,5	S:1,4, E:1 133,0, ZS:46,9, T:2,8, F:28,2, CH:151,4, C:2,1, Ca:54,6	S:3,6, E:1 287,0, ZS:45,0, T:13,9, F:37,9, CH:166,2, C:24,5, Ca:34,9	S:1,9, E:889,0, ZS:22,5, T:3,8, F:32,5, CH:124,2, C:7,3, Ca:70,4

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, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	-Kakaós ital -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) S:0,2, E:58,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,0, CH:27,5, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss S:0,3, E:214,0, ZS:1,6, T:0,6, F:4,6, CH:45,3, C:0,8, Ca:4,2 * Adalékanyagot tartalmaz	-Vaniliás ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,7, E:194,0, ZS:4,0, T:1,6, F:8,0, CH:33,3, C:12,8, Ca:132,6	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) S:0,8, E:283,0, ZS:2,3, T:0,9, F:7,8, CH:46,0, C:0,8, Ca:9,9	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (p) S:0,0, E:248,0, ZS:5,9, T:0,1, F:8,4, CH:39,9, C:0,3, Ca:39,4
Ebéd	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:752,0, ZS:28,4, T:4,5, F:29,6, CH:89,9, C:2,5, Ca:69,9	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P) S:0,9, E:704,0, ZS:37,7, T:6,2, F:30,0, CH:66,2, C:15,3, Ca:224,0	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke mézes mustáros(P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,2, E:553,0, ZS:17,8, T:0,2, F:28,0, CH:70,7, C:2,3, Ca:62,0	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P) S:0,3, E:565,0, ZS:11,7, T:0,0, F:27,2, CH:85,1, C:7,1, Ca:27,8	-Tyúkerőleves csigatészta (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,0, E:646,0, ZS:19,8, T:2,9, F:35,6, CH:68,6, C:3,4, Ca:70,1
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túródesszert(P) (G, L) S:0,7, E:290,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:35,8, C:14,8, Ca:0,0	-Sajtkrémekes tekercs (G, L, T) -Alma (P) S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	-pizzás csiga (P) -Alma (P) S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,0, E:102,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P) S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,1, Ca:9,9
Összesen	S:1,8, E:1 101,0, ZS:45,4, T:12,0, F:46,3, CH:153,1, C:17,3, Ca:69,9	S:1,5, E:1 075,0, ZS:45,9, T:7,5, F:37,1, CH:121,7, C:18,5, Ca:238,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,3, E:904,0, ZS:28,3, T:2,5, F:38,5, CH:114,0, C:17,5, Ca:204,5	S:1,1, E:950,0, ZS:20,5, T:1,6, F:36,8, CH:139,9, C:10,3, Ca:37,7	S:1,1, E:1 045,0, ZS:30,4, T:5,2, F:46,0, CH:121,3, C:8,8, Ca:119,4

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	