

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)
-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *
-Tv paprika friss

S:0,4, E:306,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,1, CH:35,0, C:0,5, Ca:4,2
* Adalékanyagot tartalmaz

-Gyümölcs tea Sága (P)
-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)
-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
-Virágméz (P)

S:0,3, E:358,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,3, CH:44,2, C:0,9, Ca:0,0

-Gyümölcs tea Sága (P)
-Vizes zsemle (P)
-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
-Paradicsom friss

S:0,6, E:267,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,0, CH:24,1, C:0,4, Ca:2,7

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)
-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
-csirkemell sonka (P):

S:1,1, E:378,0, ZS:20,4, T:8,8, F:6,9, CH:44,8, C:1,0, Ca:0,0

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)
-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
-Kápia paprika friss

S:0,6, E:364,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,1, CH:45,8, C:1,6, Ca:0,0

Ebéd

-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)
-Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G)
-Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S)
-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)

S:1,0, E:868,0, ZS:31,9, T:0,2, F:42,6, CH:94,3, C:4,5, Ca:84,5

-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S)
-Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S)
-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)

S:0,8, E:478,0, ZS:15,4, T:0,3, F:25,7, CH:57,0, C:3,7, Ca:14,9

-Málnakrém leves tej mentes(P)
-Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S)
-Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O)
-Káposzta saláta(P)

S:0,4, E:893,0, ZS:36,5, T:0,2, F:19,5, CH:130,1, C:8,5, Ca:206,8

-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S)
-Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S)
-Csemegeuborka (P)
-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)

S:2,6, E:764,0, ZS:31,1, T:6,1, F:23,6, CH:91,3, C:7,8, Ca:25,0

-Jókai Bableves tej tojás mentes(P) (G, O, T, Z, M, S)
-Kakaós csiga mini (p)
-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)

S:0,9, E:807,0, ZS:25,9, T:6,7, F:17,0, CH:124,4, C:3,6, Ca:101,6

Uzsonna

-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)
-Alma (P)

S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9

-Vizes zsemle (P)
-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
-Szilva (P)

S:0,6, E:266,0, ZS:17,5, T:8,3, F:3,1, CH:23,8, C:0,4, Ca:9,6

-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)
-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
-Paradicsom friss

S:0,6, E:270,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,1, CH:22,1, C:0,9, Ca:2,7

-Meggyes párna (P) (G)
-Alma (P)

S:0,4, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,3, CH:18,8, C:4,6, Ca:9,9

-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(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

Összesen Jó étvágyat!

S:1,7, E:1 398,0, ZS:62,6, T:9,9, F:48,9, CH:145,3, C:9,0, Ca:98,6

S:1,7, E:1 102,0, ZS:51,5, T:17,0, CH:124,0, C:5,0, Ca:145,5

S:1,7, E:1 429,0, ZS:73,6, T:17,0, CH:176,2, C:9,8, Ca:213,2

S:4,1, E:1 398,0, ZS:64,2, T:16,3, CH:147,1, C:12,3, Ca:140,0

S:1,8, E:1 328,0, ZS:52,0, T:15,9, CH:190,2, C:7,6, Ca:111,5

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 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
Tízórai	-Gyümölcs tea Sága (P) -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) S:0,2, E:87,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,0, CH:34,5, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss S:0,4, E:365,0, ZS:18,7, T:8,5, F:4,7, CH:45,5, C:0,9, Ca:4,2 * Adalékanyagot tartalmaz	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,6, E:295,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,2, CH:28,4, C:0,9, Ca:5,4	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) S:0,8, E:435,0, ZS:19,4, T:8,8, F:7,9, CH:46,1, C:1,0, Ca:9,9	-Gyümölcs tea Sága (P) -áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p) S:0,6, E:307,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,8, CH:27,4, C:4,6, Ca:39,4
Ebéd	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:777,0, ZS:30,9, T:0,2, F:28,3, CH:91,0, C:1,9, Ca:48,4	-fahéjas szilvakrém leves tejmentes (p): (G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) S:0,6, E:616,0, ZS:30,4, T:2,1, F:22,7, CH:68,2, C:16,8, Ca:161,5	-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) -Kenyér 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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss S:0,6, E:270,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,1, CH:22,1, C:0,9, Ca:2,7	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P) S:0,7, E:287,0, ZS:17,5, T:8,3, F:3,4, CH:17,2, C:0,4, 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	-almás fahéjas párna KEM.(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	-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 Jó étvágyat!	S:1,8, E:1 135,0, ZS:55,5, T:8,7, F:37,5, CH:147,6, C:2,7, Ca:51,1	S:1,6, E:1 267,0, ZS:66,6, T:18,8, F:30,8, CH:130,0, C:18,1, Ca:175,6	S:1,2, E:1 005,0, ZS:43,8, T:9,4, F:34,7, CH:100,3, C:5,6, Ca:77,2	S:1,1, E:1 000,0, ZS:31,1, T:8,8, F:35,1, CH:121,3, C:8,0, Ca:27,7	S:1,7, E:1 104,0, ZS:37,1, T:6,6, F:56,4, CH:109,7, C:12,0, Ca:110,4

Jelmagyarázat:

Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	