

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) -Tv paprika friss S:0,3, E:153,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:34,9, C:0,4, Ca:4,2	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P) S:0,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,6, F:10,9, CH:47,6, C:0,8, Ca:0,0	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss S:0,6, E:262,0, ZS:6,1, T:0,3, F:9,7, CH:40,9, C:0,3, Ca:2,7	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túródesszert(P) (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss S:0,7, E:383,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:59,3, C:14,8, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss 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) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,8, E:738,0, ZS:28,5, T:1,9, F:32,3, CH:78,8, C:2,5, Ca:66,8	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lapszánk (P) (G, T, Z, O, M, S) S:1,0, E:1 243,0, ZS:39,1, T:0,3, F:34,6, CH:194,4, C:4,3, Ca:51,8	-Málnakrém leves (P) (L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott karfiol Vega (P) -Káposzta saláta(P) S:0,2, E:757,0, ZS:39,0, T:2,5, F:14,5, CH:88,5, C:1,1, Ca:48,7	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Paprikás burgonya Vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,1, E:591,0, ZS:16,7, T:0,2, F:14,8, CH:89,3, C:7,4, Ca:25,0	-Jókai Babbleves Vega(P) (L, G, T, Z, O, M, S) -ízes bukta KEM (P) (L, T, O, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,0, E:653,0, ZS:22,7, T:6,8, F:22,4, CH:84,2, C:4,6, Ca:118,3
Uzsonna	-Túrós málnás párna (G, L, T) -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	-Sajtkrémek tekercs (G, L, T) -Szilva (P) S:0,3, E:136,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,2, CH:16,8, C:2,5, Ca:9,6	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss S:0,6, E:115,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:22,0, C:0,8, Ca:3,2	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Alma (P) S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:15,6, C:2,0, 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
Összesen	S:1,3, E:1 031,0, ZS:31,2, T:2,5, F:36,8, CH:128,3, C:5,2, Ca:80,9	S:1,6, E:1 681,0, ZS:52,7, T:1,6, F:47,8, CH:258,8, C:7,5, Ca:61,4	S:1,4, E:1 135,0, ZS:47,2, T:3,1, F:28,2, CH:151,4, C:2,1, Ca:54,6	S:2,0, E:1 114,0, ZS:30,6, T:7,9, F:29,1, CH:164,2, C:24,1, Ca:34,9	S:1,9, E:1 019,0, ZS:31,3, T:7,8, F:28,9, CH:140,0, C:8,6, Ca:128,8

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: szezám
 K: szulfidok, kén-dioxid

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) -Tv paprika friss S:0,3, E:212,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,3, C:0,8, Ca:4,2	-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) -Alma (P) S:0,3, E:262,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,8, CH:45,6, 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) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,0, E:1 244,0, ZS:32,7, T:4,5, F:33,5, CH:202,6, C:2,6, Ca:101,6	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Bolognai spagetti vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P) S:0,6, E:577,0, ZS:29,7, T:4,2, F:15,1, CH:67,5, C:15,3, Ca:163,3	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai édes savanyú vega (P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,1, E:565,0, ZS:23,5, T:0,3, F:11,3, CH:76,4, C:4,4, Ca:58,9	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P) S:0,2, E:363,0, ZS:4,4, T:0,0, F:9,0, CH:69,2, C:6,7, Ca:23,9	-Tyúkerőleves csigatészta (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -csicseriborsó fasírt S:1,0, E:476,0, ZS:9,5, T:2,9, F:21,1, CH:64,3, C:3,1, Ca:64,8
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	-Sajtkrémek 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 táská (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:1,9, E:1 592,0, ZS:49,7, T:12,0, F:50,2, CH:265,9, C:17,4, Ca:101,6	S:1,2, E:946,0, ZS:37,8, T:5,5, F:22,0, CH:123,0, C:18,5, Ca:177,4	S:1,2, E:916,0, ZS:34,1, T:2,6, F:21,8, CH:119,7, C:19,5, Ca:201,4	S:0,5, E:727,0, ZS:12,3, T:1,3, F:15,6, CH:123,7, C:9,9, Ca:33,8	S:1,1, E:875,0, ZS:20,0, T:5,2, F:31,5, CH:117,0, C:8,5, Ca:114,2

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