Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaós ital -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Mandarin (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (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:124,0, ZS:5,1, T:3,3, F:6,9, CH:11,6, C:0,4, Ca:122,7*	*S:0,3, E:211,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,5, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:0,0, E:271,0, ZS:6,5, T:0,7, F:3,0, CH:49,1, C:2,3, Ca:39,4*	*S:0,6, E:262,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,8, CH:38,6, C:0,8, Ca:5,9*
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -félbarna kenyér (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nem lehet abbahagyni csirkemell (P) (G, T, Z, O, M, S, L)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejbegríz (P) (G, L) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves (p) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)
	S:0,7, E:864,0, ZS:22,8, T:0,1, F:44,1, CH:119,7, C:2,0, Ca:49,9	*S:2,7, E:764,0, ZS:30,1, T:6,0, F:23,7, CH:85,9, C:7,9, Ca:25,0*	*S:1,3, E:1 477,0, ZS:46,8, T:9,1, F:167,6, CH:91,5, C:2,5, Ca:200,1*	*S:0,8, E:716,0, ZS:17,4, T:0,3, F:30,1, CH:101,7, C:2,1, Ca:6,0*	*S:0,1, E:708,0, ZS:22,3, T:1,2, F:28,3, CH:93,1, C:16,8, Ca:24,8*
Uzsonna	-pizzás csiga (P)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P)
	S:0,3, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	*S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0*	*S:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0*	*S:0,1, E:96,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,6, Ca:0,0*	*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:1 293,0, ZS:41,0, T:1,0, F:55,1, CH:174,6, C:5,2, Ca:166,1*	*S:3,7, E:1 107,0, ZS:45,2, T:16,6, F:39,9, CH:120,1, C:22,5, Ca:147,7*	*S:1,7, E:1 771,0, ZS:49,0, T:10,1, F:174,6, CH:152,2, C:3,9, Ca:205,5* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:1,0, E:1 083,0, ZS:28,5, T:3,3, F:34,5, CH:162,3, C:10,0, Ca:45,4*	*S:1,0, E:1 085,0, ZS:35,0, T:1,5, F:44,9, CH:160,4, C:17,6, Ca:40,7*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Sajtos rúd P()
	S:0,3, E:301,0, ZS:11,6, T:5,2, F:4,5, CH:45,4, C:0,8, Ca:4,2	*S:1,6, E:319,0, ZS:12,1, T:4,9, F:9,2, CH:42,7, C:7,3, Ca:0,0*	*S:0,8, E:231,0, ZS:2,3, T:0,9, F:7,4, CH:45,3, C:0,8, Ca:5,4*	*S:0,3, E:210,0, ZS:1,2, T:0,3, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7*	*S:1,1, E:579,0, ZS:31,7, T:2,8, F:13,9, CH:59,1, C:9,7, Ca:0,0*
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P)	-Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) -Barack befőtt	-Vegyes zöldségleves (P) (Z, G, L, T, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Aranygaluska vaníila sodóval (P) (G, T, D, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,0, E:781,0, ZS:42,5, T:5,4, F:37,3, CH:56,6, C:4,9, Ca:84,6	*S:0,4, E:594,0, ZS:13,8, T:3,2, F:14,7, CH:101,0, C:5,4, Ca:56,2*	*S:0,1, E:661,0, ZS:27,7, T:3,4, F:29,4, CH:72,9, C:1,2, Ca:47,2*	*S:0,9, E:620,0, ZS:36,0, T:5,0, F:27,0, CH:43,6, C:16,1, Ca:203,9*	*S:1,0, E:1 579,0, ZS:60,8, T:9,0, F:37,1, CH:133,2, C:7,8, Ca:95,6*
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Túró rudi (P) (L) -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Alma (P)
	S:0,6, E:114,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,7, C:0,8, Ca:4,7	*S:0,3, E:221,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,9, CH:33,7, C:0,1, Ca:39,4*	*S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9*	*S:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0*	*S:0,2, E:140,0, ZS:2,2, T:0,3, F:2,6, CH:14,7, C:2,3, Ca:9,9*
Összesen	*S:2,0, E:1 196,0, ZS:56,2, T:10,9, F:45,9, CH:123,7, C:6,5, Ca:93,6*	*S:2,2, E:1 134,0, ZS:31,4, T:8,2, F:30,8, CH:177,4, C:12,9, Ca:95,6*	*S:1,2, E:1 115,0, ZS:43,0, T:5,7, F:41,0, CH:134,2, C:6,9, Ca:62,5*	*S:1,2, E:912,0, ZS:37,8, T:5,7, F:33,9, CH:104,9, C:17,5, Ca:206,6*	*S:2,3, E:2 298,0, ZS:94,6, T:12,1, F:53,6, CH:206,9, C:19,8, Ca:105,5*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*