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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-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) * -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,6, CH:45,4, C:0,9, Ca:4,2	*S:0,6, E:269,0, ZS:18,7, T:8,6, F:5,6, CH:19,2, C:0,6, Ca:2,7*	*S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,7, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:0,6, E:371,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,7, CH:43,9, C:4,6, Ca:39,4*	*S:0,6, E:295,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,2, CH:28,4, C:0,9, Ca:5,4*
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)	-Magyaros 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 rizstejjel (P) (G) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(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:1,2, E:1 346,0, ZS:37,4, T:5,1, F:165,1, CH:83,2, C:1,3, Ca:159,8*	*S:1,1, E:664,0, ZS:11,1, T:0,7, F:18,6, CH:116,4, C:13,7, Ca:426,0*	*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 sajt ,tojás mentes(P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -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:0,8, E:214,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,2, C:0,3, Ca:0,0*	*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:0,1, E:96,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,6, Ca:0,0*	*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:1,4, E:1 328,0, ZS:47,9, T:9,3, F:50,4, CH:173,9, C:5,3, Ca:54,1*	*S:4,1, E:1 247,0, ZS:67,2, T:23,2, F:33,8, CH:113,2, C:8,9, Ca:27,7*	*S:1,6, E:1 709,0, ZS:56,0, T:13,6, F:169,8, CH:128,2, C:2,2, Ca:165,2* * Adalékanyagot tartalmaz	*S:1,8, E:1 130,0, ZS:28,4, T:4,4, F:38,7, CH:171,8, C:23,8, Ca:465,4*	*S:1,1, E:1 161,0, ZS:48,4, T:10,4, F:35,0, CH:131,5, C:20,1, Ca:40,1*

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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-SAGA Gyümölcs tea (P) -vaniliás croissant (P) (G, O, D)
	S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,6, CH:45,4, C:0,9, 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:383,0, ZS:19,4, T:8,8, F:7,5, CH:45,4, C:1,0, Ca:5,4*	*S:0,6, E:391,0, ZS:19,7, T:8,9, F:8,2, CH:46,2, C:1,0, Ca:2,7*	*S:0,6, E:243,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:27,9, C:4,9, Ca:0,0*
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves tejmentes (P) (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) -Ketchup(P)	-Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Aranygaluska tej és tojásmentes(P) (G, D) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,0, E:637,0, ZS:30,9, T:0,2, F:34,1, CH:50,8, C:4,5, Ca:71,6	*S:0,3, E:491,0, ZS:7,2, T:0,0, F:10,6, CH:96,8, C:4,6, Ca:26,4*	*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:0,5, E:558,0, ZS:31,4, T:2,0, F:21,8, CH:43,6, C:16,0, Ca:83,9*	*S:0,9, E:1 129,0, ZS:42,9, T:0,8, F:27,6, CH:114,0, C:4,2, Ca:56,7*
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G)	-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P)
	S:0,9, E:296,0, ZS:20,7, T:8,9, F:7,9, CH:22,3, C:1,0, Ca:4,2	*S:0,8, E:292,0, ZS:18,4, T:8,5, F:5,6, CH:25,0, C:0,3, 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:0,3, E:101,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0*	*S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:18,9, C:4,9, Ca:9,9*
Összesen	*S:2,3, E:1 296,0, ZS:70,2, T:17,6, F:46,6, CH:118,6, C:6,4, Ca:80,0*	*S:2,7, E:1 102,0, ZS:37,7, T:13,5, F:25,4, CH:164,4, C:12,2, Ca:65,9*	*S:1,2, E:1 267,0, ZS:60,2, T:13,6, F:41,2, CH:134,3, C:7,0, Ca:62,5*	*S:1,4, E:1 050,0, ZS:57,9, T:11,6, F:31,8, CH:98,5, C:19,4, Ca:86,6*	*S:2,0, E:1 630,0, ZS:69,0, T:3,6, F:35,4, CH:160,8, C:13,9, Ca:66,6*

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*