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) -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:209,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4*	*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) -félbarna kenyér (P) (G) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paprikás burgonya Vega (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) -csicseriborsó fasírt	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tejbegríz (P) (G, L) -Kakaó szórat (P) (L, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves (p) (L, G) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:1 306,0, ZS:28,2, T:0,1, F:45,1, CH:213,6, C:2,4, Ca:82,9	*S:1,2, E:591,0, ZS:15,7, T:0,1, F:14,9, CH:83,9, C:7,5, Ca:25,0*	*S:0,3, E:670,0, ZS:29,8, T:4,1, F:14,5, CH:84,8, C:1,7, Ca:50,7*	*S:0,8, E:726,0, ZS:14,9, T:0,4, F:24,2, CH:110,3, C:3,5, Ca:8,8*	*S:0,3, E:756,0, ZS:27,4, T:1,3, F:19,3, CH:102,2, C:19,2, Ca:62,9*
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:1,5, E:1 736,0, ZS:46,4, T:1,0, F:56,1, CH:268,6, C:5,6, Ca:199,1*	*S:2,2, E:934,0, ZS:30,8, T:10,7, F:31,1, CH:118,1, C:22,1, Ca:147,7*	*S:0,6, E:962,0, ZS:31,8, T:5,0, F:21,3, CH:145,4, C:3,1, Ca:56,1*	*S:1,0, E:1 092,0, ZS:26,0, T:3,4, F:28,5, CH:170,9, C:11,4, Ca:48,2*	*S:1,1, E:1 132,0, ZS:40,1, T:1,5, F:35,8, CH:169,6, C:20,0, Ca:78,7*

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) -Delma Margarin (P) (L) -Ketchup(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -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:0,3, E:178,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,9, CH:41,0, C:7,0, Ca:0,0*	*S:0,3, E:209,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4*	*S:0,7, E:275,0, ZS:6,1, T:3,6, F:9,6, CH:45,6, C:0,8, Ca:122,7*	*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) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Főtt burgonya (P) -Csemegeuborka (P)	-Sütőtökkrémleves pirított tökmaggal(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Barack befőtt -Rántott Trappista sajt Vega(P)	-Vegyes zöldségleves (P) (Z, G, L, T, M, S) -Bolognai spagetti vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Palócleves vega (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Aranygaluska vaníila sodóval (P) (G, T, D, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,1, E:1 074,0, ZS:29,1, T:5,4, F:30,6, CH:170,5, C:4,9, Ca:119,4	*S:0,3, E:727,0, ZS:24,4, T:3,3, F:18,8, CH:107,5, C:7,8, Ca:94,1*	*S:0,1, E:497,0, ZS:23,0, T:3,4, F:10,7, CH:59,5, C:1,2, Ca:46,1*	*S:0,7, E:493,0, ZS:28,0, T:3,0, F:12,1, CH:44,9, C:16,1, Ca:143,1*	*S:1,0, E:1 478,0, ZS:52,7, T:9,0, F:30,4, 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:1 489,0, ZS:42,8, T:10,9, F:39,2, CH:237,5, C:6,5, Ca:128,3*	*S:0,9, E:1 126,0, ZS:30,4, T:3,6, F:27,6, CH:182,3, C:14,9, Ca:133,5*	*S:0,7, E:930,0, ZS:37,5, T:5,4, F:19,3, CH:120,4, C:6,8, Ca:61,4*	*S:1,3, E:850,0, ZS:34,7, T:7,0, F:24,1, CH:106,2, C:17,5, Ca:265,8*	*S:2,3, E:2 196,0, ZS:86,6, T:12,1, F:46,9, 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*