Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Tízórai	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (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 kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -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	*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:402,0, ZS:22,2, T:8,5, F:7,9, CH:45,6, C:0,9, Ca:2,7*	*S:0,8, E:327,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,9, CH:35,4, C:0,6, Ca:4,2*	*S:0,7, E:358,0, ZS:18,6, T:8,5, F:5,4, CH:30,9, C:0,9, Ca:9,9*
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tarkabab főzelék(P)tejmentes (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-fahéjas szilvakrém leves tejmentes (p): (G) -Párolt rizs (P) -Kakukkfüves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:1 136,0, ZS:40,0, T:0,1, F:53,9, CH:131,5, C:2,7, Ca:170,0	*S:1,6, E:979,0, ZS:35,5, T:2,6, F:29,4, CH:134,4, C:1,4, Ca:101,2*	*S:0,3, E:867,0, ZS:33,2, T:0,1, F:34,1, CH:110,5, C:6,5, Ca:84,9*	*S:0,8, E:746,0, ZS:14,3, T:0,2, F:27,5, CH:117,7, C:16,4, Ca:6,0*	*S:0,3, E:641,0, ZS:25,2, T:0,0, F:32,3, CH:70,6, C:4,5, Ca:40,6*
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Mandarin (p)	-Csokis Croissant (P): (G)
	S:0,8, E:221,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,7, CH:9,4, C:0,3, Ca:2,7	*S:0,4, E:248,0, ZS:17,5, T:8,3, F:2,1, CH:9,0, C:0,3, Ca:9,9*	*S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, Ca:198,0*	*S:0,3, E:178,0, ZS:6,5, T:0,7, F:3,0, CH:25,6, C:2,4, Ca:39,4*	*S:0,3, E:101,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0*
Összesen	*S:2,0, E:1 581,0, ZS:71,5, T:10,1, F:62,9, CH:156,8, C:7,9, Ca:182,6*	*S:2,8, E:1 610,0, ZS:72,4, T:19,7, F:39,0, CH:188,8, C:2,6, Ca:116,5*	*S:1,6, E:1 660,0, ZS:68,4, T:10,0, F:47,9, CH:217,2, C:12,2, Ca:285,6*	*S:1,8, E:1 251,0, ZS:39,3, T:9,4, F:35,4, CH:178,7, C:19,4, Ca:49,6*	*S:1,2, E:1 100,0, ZS:50,6, T:9,2, F:39,5, CH:110,3, C:7,8, Ca:50,5*

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*

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
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 (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):	-Multivitamin ívólé 2dl (P) -almás fahéjas párna KEM.(P)
	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:333,0, ZS:18,7, T:8,6, F:5,6, CH:35,7, C:0,6, Ca:2,7*	*S:0,6, E:278,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,7, CH:20,4, C:4,6, Ca:39,4*	*S:0,8, E:324,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,9, CH:35,0, C:0,6, Ca:5,4*	*S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P) -Kenyér ebédhez teljes kiőrlésű (P) (G)	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G)	-Hajdúsági slambuc leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sült csirkecomb (P) (G, T, Z, M, O) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:694,0, ZS:29,4, T:0,2, F:27,2, CH:73,6, C:3,8, Ca:57,3	*S:0,2, E:683,0, ZS:24,0, T:0,2, F:39,8, CH:66,3, C:4,0, Ca:15,8*	*S:0,7, E:1 070,0, ZS:33,7, T:2,8, F:36,0, CH:152,2, C:4,0, Ca:60,0*	*S:2,8, E:891,0, ZS:41,8, T:7,6, F:28,5, CH:90,0, C:4,6, Ca:82,4*	*S:0,2, E:497,0, ZS:19,0, T:0,1, F:26,0, CH:63,1, C:4,9, Ca:10,2*
Uzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Mandarin (p)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Banán (p)	-Hagymás bagett(P) (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -Szendvics sonka (P)
	S:0,8, E:292,0, ZS:18,4, T:8,5, F:5,6, CH:25,2, C:0,3, Ca:39,4	*S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0*	*S:0,4, E:290,0, ZS:6,5, T:0,7, F:4,1, CH:52,4, C:2,4, Ca:198,0*	*S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:1,3, C:0,0, Ca:9,9*	*S:0,6, E:237,0, ZS:18,7, T:8,6, F:5,6, CH:11,5, C:0,6, Ca:5,4*
Összesen	*S:2,1, E:1 350,0, ZS:66,4, T:17,2, F:37,4, CH:144,3, C:5,0, Ca:100,9*	*S:1,4, E:1 217,0, ZS:55,7, T:10,2, F:49,0, CH:119,7, C:9,5, Ca:18,5*	*S:1,6, E:1 638,0, ZS:52,9, T:4,9, F:58,8, CH:224,9, C:11,0, Ca:297,4*	*S:3,6, E:1 271,0, ZS:60,2, T:16,1, F:34,1, CH:126,3, C:5,2, Ca:97,7*	*S:0,8, E:734,0, ZS:37,7, T:8,7, F:31,6, CH:74,7, C:5,5, Ca:15,6*

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*