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	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Túrós béles (P) (T, G, L) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -sajtos stangli (P) (G, L, T) -Alma (P)
	S:0,4, E:870,0, ZS:32,0, T:12,2, F:23,8, CH:108,2, C:2,6, Ca:75,4	*S:0,3, E:292,0, ZS:7,4, T:0,6, F:11,1, CH:45,2, C:0,8, Ca:26,5*	*S:0,6, E:208,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:45,5, C:0,8, Ca:3,2*	*S:0,3, E:153,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:34,9, C:0,4, Ca:4,2*	*S:0,0, E:313,0, ZS:6,2, T:0,4, F:9,9, CH:40,8, C:0,5, Ca:9,9*
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Vegaburger (G, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(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 (p): (L, G) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Csemegeuborka (P)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós derelye(P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Petrezselymes burgonya (P) -Brokkoli pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Csemegeuborka (P)
	S:0,8, E:487,0, ZS:13,6, T:4,6, F:20,2, CH:65,9, C:4,1, Ca:94,8	*S:1,6, E:995,0, ZS:39,7, T:5,0, F:29,1, CH:129,3, C:1,9, Ca:107,1*	*S:0,1, E:433,0, ZS:12,9, T:1,3, F:9,3, CH:69,9, C:4,8, Ca:21,9*	*S:1,9, E:748,0, ZS:23,4, T:1,7, F:28,2, CH:98,4, C:15,0, Ca:6,0*	*S:0,2, E:663,0, ZS:33,6, T:0,0, F:22,1, CH:69,6, C:4,1, Ca:42,5*
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Sajtos Kifli P (G, L) -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Mandarin (p)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)
	S:0,3, E:45,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:8,8, C:0,1, Ca:3,2	*S:0,0, E:73,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,9, CH:22,3, C:0,1, 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:0,2, E:136,0, ZS:5,0, T:0,0, F:6,2, CH:44,3, C:0,0, Ca:39,4*	*S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0*
Összesen	*S:1,5, E:1 402,0, ZS:45,7, T:16,7, F:45,5, CH:182,9, C:6,9, Ca:173,4*	*S:1,9, E:1 360,0, ZS:47,2, T:5,6, F:41,2, CH:196,7, C:2,7, Ca:143,5*	*S:1,4, E:1 032,0, ZS:28,0, T:2,9, F:19,2, CH:176,5, C:10,4, Ca:223,1*	*S:2,4, E:1 038,0, ZS:28,9, T:2,0, F:36,3, CH:177,6, C:15,4, Ca:49,6*	*S:0,6, E:1 195,0, ZS:49,8, T:7,6, F:41,3, CH:133,0, C:18,8, Ca:52,4*

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) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D) -Mandarin (p)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)
	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:0,3, E:271,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,6, CH:36,0, C:0,4, Ca:114,7*	*S:0,3, E:337,0, ZS:7,5, T:0,3, F:9,9, CH:54,1, C:2,0, Ca:39,4*	*S:0,3, E:151,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,8, CH:34,4, C:0,4, Ca:5,4*	*S:0,0, E:158,0, ZS:6,0, T:0,1, F:7,2, CH:19,8, C:0,3, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Tükörtojás (P) (T) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -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) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hajdúsági slambuc leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott karfiol Vega (P) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:757,0, ZS:38,5, T:4,5, F:27,5, CH:68,8, C:4,2, Ca:115,7	*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:0,8, E:728,0, ZS:28,5, T:1,9, F:32,3, CH:75,2, C:2,5, Ca:66,8*	*S:0,2, E:413,0, ZS:25,5, T:0,1, F:6,4, CH:37,5, C:4,5, Ca:6,9*
Uzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Mandarin (p)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-pizzás csiga (P) -Banán (p)	-Hagymás bagett(P) (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:116,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,5, CH:24,7, C:0,1, Ca:39,9	*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:0,4, 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:0,3, E:55,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,7, CH:10,9, C:0,4, Ca:5,9*
Összesen	*S:1,5, E:1 202,0, ZS:50,1, T:4,8, F:39,2, CH:139,7, C:5,1, Ca:271,9*	*S:0,9, E:1 174,0, ZS:44,6, T:7,4, F:55,6, CH:124,9, C:18,5, Ca:130,5*	*S:1,3, E:1 697,0, ZS:47,7, T:3,8, F:50,0, CH:258,6, C:8,4, Ca:297,4*	*S:1,1, E:934,0, ZS:29,0, T:2,2, F:34,8, CH:110,9, C:2,9, Ca:82,1*	*S:0,5, E:626,0, ZS:31,5, T:0,1, F:15,3, CH:68,2, C:5,2, Ca:12,8*

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*