

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Tízórai	-Kakaó ital (P) (L, O) -félbarna kenyér (P) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Zöldfűszeres túrókrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Karamellás tej (P) (L) -Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Banán (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,5, E:393,0, ZS:16,8, T:0,1, F:15,5, CH:42,5, C:0,6, Ca:116,2	S:0,4, E:189,0, ZS:3,9, T:2,7, F:4,3, CH:33,8, C:1,2, Ca:32,7	S:0,9, E:309,0, ZS:10,6, T:3,3, F:14,9, CH:36,9, C:0,3, Ca:125,4	S:0,4, E:413,0, ZS:10,5, T:5,0, F:3,7, CH:75,1, C:0,2, Ca:198,0	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) -Tököfőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Kakukkfűves sertés szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz (P) (G, L)
	S:1,2, E:714,0, ZS:28,4, T:5,4, F:29,3, CH:76,3, C:3,9, Ca:99,4	S:0,9, E:874,0, ZS:38,9, T:4,9, F:24,5, CH:106,9, C:1,0, Ca:107,1	S:0,4, E:913,0, ZS:37,8, T:6,5, F:37,2, CH:105,6, C:5,0, Ca:50,4	S:0,4, E:779,0, ZS:45,2, T:4,6, F:27,7, CH:65,7, C:6,1, Ca:89,8	S:0,8, E:802,0, ZS:21,8, T:0,3, F:39,0, CH:106,0, C:2,1, Ca:39,8
Uzsonna	-Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -földieper friss (P):	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L) -Alma (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -földieper friss (P):	-vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)
	S:0,9, E:111,0, ZS:1,5, T:0,7, F:6,4, CH:17,2, C:0,4, Ca:0,0	S:0,4, E:275,0, ZS:10,0, T:7,2, F:10,0, CH:23,9, C:14,1, Ca:9,9	S:0,0, E:89,0, ZS:1,0, T:0,7, F:2,5, CH:16,5, C:0,5, Ca:0,0	S:0,6, E:124,0, ZS:1,5, T:0,7, F:5,7, CH:9,4, C:0,2, Ca:9,9	S:0,6, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,2, CH:4,8, C:4,6, Ca:9,9
Összesen	S:2,6, E:1 219,0, ZS:46,7, T:6,2, F:51,2, CH:136,0, C:4,9, Ca:215,6	S:1,7, E:1 339,0, ZS:52,9, T:14,9, F:38,8, CH:164,6, C:16,4, Ca:149,7	S:1,4, E:1 310,0, ZS:49,4, T:10,6, F:54,6, CH:159,0, C:5,7, Ca:175,8	S:1,4, E:1 316,0, ZS:57,2, T:10,3, F:37,1, CH:150,2, C:6,5, Ca:297,7	S:2,0, E:1 320,0, ZS:42,2, T:2,0, F:68,1, CH:149,3, C:7,4, Ca:55,6

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -vizes kifli(P) (G)	-Tejes kávé (P) (L, G) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Májkrém sertés(P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L)
	S:0,6, E:283,0, ZS:11,2, T:5,0, F:4,0, CH:41,3, C:0,7, Ca:4,2	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,6, E:327,0, ZS:11,0, T:3,0, F:15,7, CH:40,2, C:2,0, Ca:39,2	S:0,5, E:192,0, ZS:0,7, T:0,1, F:3,9, CH:41,6, C:0,6, Ca:2,7	S:0,3, E:214,0, ZS:5,6, T:0,0, F:8,1, CH:31,5, C:0,1, Ca:0,5
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T)	-Tejfölös zellerkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt	-Házi gyümölcsleves (p) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,9, E:777,0, ZS:25,3, T:4,6, F:32,1, CH:107,8, C:4,3, Ca:62,4	S:1,0, E:1 357,0, ZS:55,0, T:4,1, F:31,7, CH:181,8, C:2,1, Ca:62,9	S:0,4, E:642,0, ZS:21,7, T:2,5, F:30,8, CH:82,9, C:2,3, Ca:61,4	S:0,9, E:714,0, ZS:38,5, T:6,2, F:30,6, CH:62,4, C:15,3, Ca:230,3	S:1,1, E:765,0, ZS:37,6, T:0,2, F:35,6, CH:60,2, C:5,2, Ca:51,8
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -földieper friss (P):	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Alma (P)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Zsemle (P) F -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -földieper friss (P):
	S:0,3, E:44,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:8,6, C:0,1, Ca:4,7	S:0,0, E:85,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,5, CH:16,5, C:0,5, Ca:0,0	S:0,3, E:215,0, ZS:10,5, T:0,0, F:6,8, CH:10,0, C:0,1, Ca:121,9	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,6, E:173,0, ZS:10,5, T:5,0, F:2,7, CH:16,8, C:0,3, Ca:0,0
Összesen	S:1,7, E:1 104,0, ZS:36,6, T:9,7, F:37,8, CH:157,7, C:5,1, Ca:71,4	S:1,3, E:1 481,0, ZS:55,6, T:4,5, F:35,5, CH:206,1, C:2,9, Ca:62,9	S:1,3, E:1 183,0, ZS:43,2, T:5,4, F:53,4, CH:133,2, C:4,4, Ca:222,5	S:1,7, E:944,0, ZS:39,2, T:6,3, F:35,8, CH:111,7, C:16,2, Ca:233,0	S:2,0, E:1 152,0, ZS:53,7, T:5,1, F:46,4, CH:108,6, C:5,6, Ca:52,3

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek