

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
Tízórai	-Kakaó ital (P) (L, O) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,8, E:297,0, ZS:7,7, T:0,8, F:14,1, CH:41,2, C:0,7, Ca:0,0	S:0,6, E:280,0, ZS:11,1, T:5,0, F:3,9, CH:40,9, C:0,7, Ca:5,4	S:0,6, E:169,0, ZS:1,6, T:0,7, F:5,4, CH:33,1, C:0,2, Ca:2,7	S:0,8, E:218,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,6, CH:41,4, C:0,7, Ca:5,4	S:0,3, E:191,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,4, CH:25,4, C:0,1, Ca:5,9
Ebéd	-Húsgombóc leves (P) (T, G, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -félbarna kenyér (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Tarhonya köret (P) (G) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Natúr (párolt) halszelet (P) (G, T, Z, O, M, S, H) -Almakompót (P)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Finom főzelék (P): (G, L) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Brokkolikrém leves, levesgyöngy (P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsős sertés szelet (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,7, E:833,0, ZS:32,3, T:4,5, F:39,2, CH:99,5, C:3,4, Ca:68,7	S:0,2, E:861,0, ZS:33,1, T:3,2, F:31,1, CH:109,7, C:5,3, Ca:36,1	S:0,1, E:1 111,0, ZS:71,5, T:2,6, F:24,0, CH:82,8, C:1,0, Ca:50,8	S:2,9, E:1 150,0, ZS:61,9, T:12,2, F:34,4, CH:99,5, C:9,6, Ca:69,4	S:0,5, E:929,0, ZS:50,7, T:2,4, F:42,9, CH:64,5, C:5,6, Ca:50,3
Uzsonna	-félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Alma (P)	-Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Mandarin (p)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Alma (P)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)
	S:0,9, E:212,0, ZS:5,6, T:3,4, F:9,4, CH:18,1, C:0,7, Ca:129,9	S:0,9, E:184,0, ZS:1,5, T:0,7, F:7,5, CH:33,1, C:0,4, Ca:39,4	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:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0	S:0,6, E:68,0, ZS:1,5, T:0,7, F:5,0, CH:8,1, C:0,2, Ca:0,0
Összesen	S:2,4, E:1 343,0, ZS:45,5, T:8,7, F:62,7, CH:158,8, C:4,8, Ca:198,6	S:1,6, E:1 326,0, ZS:45,7, T:8,9, F:42,5, CH:183,7, C:6,4, Ca:80,9	S:1,0, E:1 495,0, ZS:83,6, T:3,3, F:36,2, CH:126,0, C:1,3, Ca:175,4	S:4,1, E:1 588,0, ZS:74,1, T:20,1, F:51,2, CH:163,5, C:24,5, Ca:74,8	S:1,4, E:1 189,0, ZS:57,9, T:3,1, F:56,3, CH:98,1, C:6,0, Ca:56,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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 2026.03.09.	Kedd 2026.03.10.	Szerda 2026.03.11.	Csütörtök 2026.03.12.	Péntek 2026.03.13.
Tízórai	-Karamellás tej (P) (L) -vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Májkrém sertés(P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Alma (P)
	S:0,3, E:204,0, ZS:6,0, T:0,3, F:8,1, CH:28,2, C:0,1, Ca:0,0	S:0,3, E:255,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,4, CH:32,8, C:0,1, Ca:117,4	S:0,6, E:217,0, ZS:1,5, T:0,7, F:5,8, CH:33,2, C:0,2, Ca:9,9	S:0,6, E:177,0, ZS:0,2, T:0,0, F:2,9, CH:40,6, C:0,3, Ca:2,7	S:1,0, E:374,0, ZS:10,6, T:3,3, F:15,3, CH:41,0, C:0,3, Ca:129,9
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -sajtos kolbász -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos sertésragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Meggyes mákos Nudli (P): -Alma (P)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Vegyes köret (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai Mézes-paradicsomos sertéscombpirított tésztával (P) (G, T, Z, O, M, S)
	S:3,0, E:761,0, ZS:37,5, T:13,3, F:30,5, CH:69,0, C:3,7, Ca:98,1	S:0,2, E:978,0, ZS:72,2, T:5,4, F:20,7, CH:45,9, C:3,9, Ca:310,8	S:1,1, E:761,0, ZS:38,1, T:10,3, F:26,3, CH:77,2, C:9,0, Ca:116,1	S:0,9, E:566,0, ZS:17,7, T:4,8, F:12,1, CH:87,7, C:2,2, Ca:70,2	S:0,2, E:492,0, ZS:29,2, T:4,4, F:21,3, CH:40,5, C:9,7, Ca:86,3
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Kígyóborka friss	-Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Mandarin (p)	-Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Banán (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:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0	S:0,3, E:42,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:8,4, C:0,1, Ca:5,9	S:0,9, E:184,0, ZS:1,5, T:0,7, F:7,5, CH:33,1, C:0,4, Ca:39,4	S:1,0, E:296,0, ZS:1,5, T:0,7, F:8,6, CH:59,9, C:0,4, Ca:198,0
Összesen	S:3,6, E:1 009,0, ZS:43,6, T:13,7, F:40,3, CH:105,8, C:4,0, Ca:102,8	S:0,5, E:1 315,0, ZS:83,5, T:5,8, F:29,5, CH:94,4, C:4,7, Ca:428,2	S:2,0, E:1 020,0, ZS:39,7, T:11,0, F:33,6, CH:118,8, C:9,3, Ca:131,9	S:2,4, E:927,0, ZS:19,4, T:5,5, F:22,5, CH:161,4, C:2,8, Ca:112,3	S:2,1, E:1 162,0, ZS:41,3, T:8,5, F:45,3, CH:141,4, C:10,3, Ca:414,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek