

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) -Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,1, E:272,0, ZS:10,2, T:2,3, F:8,1, CH:35,5, C:5,6, Ca:0,0	S:0,3, E:299,0, ZS:11,5, T:5,2, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4	S:0,3, E:156,0, ZS:0,6, T:0,4, F:1,9, CH:35,2, C:0,4, Ca:2,7 *Adalékanyagot tartalmaz	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:262,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,8, CH:38,6, C:0,8, 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 rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Brokkolikrém leves, levesgyöngy (P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, 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:111,0, ZS:71,5, T:2,6, F:24,0, CH:82,8, C:1,0, Ca:50,8	S:2,5, E:928,0, ZS:39,3, T:10,5, F:31,9, CH:98,9, C:9,5, Ca:69,4	S:0,3, E:623,0, ZS:22,3, T:2,4, F:30,0, CH:72,3, C:5,3, Ca:48,8
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P) -Alma (P)	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-meggyes rácsos (P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-pizzás csiga (P)
	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:161,0, ZS:1,9, T:0,3, F:3,1, CH:31,1, C:2,0, Ca:39,4	S:0,3, E:168,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,7, C:4,9, Ca:0,0	S:0,5, E:383,0, ZS:22,7, T:8,6, F:11,6, CH:32,5, C:18,6, Ca:0,0	S:0,3, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0
Összesen	S:0,9, E:1161,0, ZS:42,5, T:6,8, F:48,1, CH:136,2, C:9,0, Ca:78,6	S:0,8, E:1322,0, ZS:46,5, T:8,7, F:38,7, CH:185,8, C:8,1, Ca:80,9	S:0,7, E:1435,0, ZS:85,1, T:4,4, F:29,5, CH:132,7, C:6,2, Ca:53,5 *Adalékanyagot tartalmaz	S:3,3, E:1603,0, ZS:69,3, T:19,7, F:54,6, CH:176,6, C:28,8, Ca:95,9	S:1,2, E:985,0, ZS:36,5, T:3,4, F:42,5, CH:119,6, C:8,5, Ca:54,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

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: szeszámag
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) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P)
	S:0,3, E:247,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7, CH:33,9, C:2,0, Ca:0,0	S:0,3, E:268,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,6, CH:35,3, C:0,4, Ca:117,4	S:0,0, E:249,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:33,5, C:2,3, Ca:9,9	S:0,3, E:210,0, ZS:1,2, T:0,3, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7	S:0,0, E:239,0, ZS:5,9, T:0,1, F:7,9, CH:27,7, C:0,3, Ca:9,9
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -sajtos kolbász -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu 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 csirke piritott 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:0,1, E:808,0, ZS:56,0, T:5,4, F:20,8, CH:40,1, C:4,0, Ca:306,8	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:496,0, ZS:28,4, T:4,4, F:24,1, CH:40,9, C:9,7, Ca:86,3
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-sajtos pogácsa(P) (G, L, T) -Banán (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:0,0, 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:55,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,7, CH:10,9, C:0,4, Ca:5,9	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:0,6, E:390,0, ZS:3,7, T:1,4, F:5,9, CH:69,8, C:4,8, Ca:198,0
Összesen	S:3,9, E:1 122,0, ZS:47,1, T:13,9, F:43,3, CH:124,6, C:6,4, Ca:102,8	S:0,4, E:1 159,0, ZS:67,2, T:5,8, F:29,8, CH:91,1, C:5,0, Ca:424,2	S:1,4, E:1 065,0, ZS:44,6, T:11,0, F:30,5, CH:121,6, C:11,6, Ca:131,9	S:1,8, E:1 055,0, ZS:31,6, T:6,5, F:35,2, CH:153,6, C:7,5, Ca:112,3	S:0,8, E:1 125,0, ZS:38,0, T:5,9, F:37,8, CH:138,3, C:14,8, Ca:294,2

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