

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	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,1, E:180,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,1, CH:19,8, C:5,6, Ca:9,9	S:0,4, E:361,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,5, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4	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:388,0, ZS:19,7, T:8,9, F:8,2, CH:45,5, C:1,0, Ca:5,4	S:0,6, E:295,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,2, CH:28,4, C:0,9, Ca:5,4
Ebéd	-Húsgombóc leves TEJ-TOJÁSMENTES (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -félbarna kenyér (P) (G)	-Sárgabarack krémleves tejmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Tarhonya köret (P) (G) -Csemegeuborka (P)	-Zöldbab leves tejmentes(P) (G, 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):tejmentes (G) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Brokkolikrém leves,tej tojás gluténmentes (P) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsős csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,8, E:881,0, ZS:38,6, T:0,2, F:33,0, CH:103,2, C:2,9, Ca:43,7	S:0,2, E:759,0, ZS:26,5, T:0,0, F:27,0, CH:105,4, C:4,5, Ca:6,4	S:0,2, E:1 145,0, ZS:76,4, T:0,6, F:22,7, CH:80,8, C:0,6, Ca:32,2	S:2,4, E:779,0, ZS:30,1, T:6,1, F:27,7, CH:88,0, C:5,4, Ca:18,8	S:0,3, E:489,0, ZS:14,7, T:0,0, F:26,8, CH:59,4, C:4,5, Ca:25,6
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-meggyes rácsos (P) (G)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,9, E:336,0, ZS:18,6, T:8,6, F:7,6, CH:33,2, C:0,5, Ca:39,4	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:0,4, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,5, C:4,6, 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:1 061,0, ZS:43,3, T:2,5, F:35,1, CH:123,1, C:8,5, Ca:53,6	S:1,4, E:1 455,0, ZS:63,6, T:17,1, F:39,1, CH:183,7, C:5,8, Ca:51,2	S:1,1, E:1 701,0, ZS:108,1, T:10,6, F:32,6, CH:132,5, C:6,1, Ca:44,8	S:3,4, E:1 368,0, ZS:62,5, T:16,3, F:39,5, CH:151,0, C:10,9, Ca:24,2	S:1,2, E:885,0, ZS:40,8, T:9,2, F:32,8, CH:96,6, C:7,8, Ca:31,0

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: 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	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,6, E:249,0, ZS:18,6, T:8,6, F:5,2, CH:15,3, C:0,4, Ca:0,0	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:0,9, E:407,0, ZS:18,6, T:8,6, F:7,2, CH:41,2, C:0,5, Ca:9,9	S:0,4, E:364,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,5, CH:45,7, C:0,9, Ca:2,7	S:0,4, E:299,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,6, CH:28,9, C:0,9, Ca:4,2
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék tejmentes (P) (G) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves tej és tojás mentes(P) F (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Alma (P)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya tej, tojásmentes (P) (O) -Csemegeuborka (P)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Vegyes köret (G, T, Z, O, M, S) -Natúr sertéskaraj szelet (p) (G, O, T, Z, M)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Kínai Mézes-paradicsomos csirke piritott tésztával (P) (G, T, Z, O, M, S)
	S:2,3, E:656,0, ZS:30,8, T:5,9, F:21,2, CH:64,9, C:2,4, Ca:47,5	S:0,2, E:889,0, ZS:57,9, T:1,4, F:28,4, CH:52,4, C:3,6, Ca:272,8	S:1,7, E:702,0, ZS:31,0, T:5,5, F:18,7, CH:82,8, C:7,1, Ca:27,9	S:0,7, E:652,0, ZS:21,9, T:0,1, F:24,4, CH:87,5, C:0,8, Ca:27,2	S:0,1, E:294,0, ZS:13,0, T:0,1, F:19,0, CH:29,8, C:7,5, Ca:24,8
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóborka friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Banán (p)
	S:1,1, E:291,0, ZS:20,5, T:8,8, F:7,2, CH:22,2, C:1,0, Ca:4,2	S:1,1, E:324,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,7, CH:30,1, C:1,0, Ca:0,0	S:0,6, E:237,0, ZS:18,7, T:8,6, F:5,6, CH:11,5, C:0,6, Ca:5,4	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:1,2, E:442,0, ZS:18,4, T:8,5, F:8,0, CH:59,9, C:0,5, Ca:198,0
Összesen	S:4,0, E:1 195,0, ZS:69,9, T:23,3, F:33,6, CH:102,3, C:3,7, Ca:51,7	S:2,1, E:1 538,0, ZS:95,9, T:18,8, F:40,9, CH:117,5, C:5,1, Ca:278,2	S:3,2, E:1 345,0, ZS:68,3, T:22,7, F:31,4, CH:135,5, C:8,2, Ca:43,2	S:1,6, E:1 295,0, ZS:53,1, T:10,0, F:47,6, CH:153,5, C:6,2, Ca:69,4	S:1,7, E:1 035,0, ZS:50,0, T:17,1, F:31,6, CH:118,5, C:8,8, Ca:227,0

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