

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss S:0,8, E:220,0, ZS:2,2, T:0,8, F:7,6, CH:41,8, C:0,7, Ca:4,2	-Kakaó ital (P) (L, O) -vizes kifli(P) (G) -Sajtkrém (P) (L) S:0,3, E:334,0, ZS:16,1, T:0,0, F:12,9, CH:32,4, C:0,1, Ca:112,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Májkrém sertés(P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóuborka friss S:0,3, E:135,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,7, CH:31,7, C:0,1, Ca:5,4	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Vaniliás túrókrém (P) (L) S:0,3, E:192,0, ZS:1,5, T:1,0, F:4,7, CH:40,9, C:0,9, Ca:16,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,3, E:135,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:32,0, C:0,1, Ca:5,9
Ebéd	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:570,0, ZS:19,5, T:4,6, F:28,3, CH:61,7, C:4,4, Ca:98,0	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -mexicói Sertéshús rizottó(P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) S:0,2, E:716,0, ZS:20,2, T:3,3, F:25,5, CH:112,4, C:7,7, Ca:30,8	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Burgonyapüré (P) (L) -Csemegeuborka (P) S:0,3, E:719,0, ZS:21,4, T:4,2, F:29,6, CH:100,0, C:5,3, Ca:32,5	-Tejfölös burgonyaleves füstölt hússal (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Grízes tészta (P) (G) - Barack lekvár feltét (P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,2, E:1 096,0, ZS:37,5, T:4,2, F:22,7, CH:162,5, C:12,8, Ca:51,1	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -natúr fűszeres hal szelet (P) (H, T, G, O, Z, M) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) S:0,5, E:711,0, ZS:40,2, T:4,8, F:32,0, CH:64,0, C:6,7, Ca:117,0
Uzsonna	-Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Alma (P) S:1,0, E:198,0, ZS:5,0, T:3,3, F:8,5, CH:17,1, C:0,3, Ca:129,9	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Banán (p) S:0,7, E:254,0, ZS:1,1, T:0,4, F:7,4, CH:51,7, C:0,2, Ca:198,5	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	-Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P) S:0,9, E:163,0, ZS:1,5, T:0,7, F:7,0, CH:17,6, C:0,4, Ca:9,9	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Alma (P) S:0,7, E:160,0, ZS:5,0, T:3,3, F:7,2, CH:9,2, C:0,2, Ca:129,9
Összesen	S:2,7, E:988,0, ZS:26,6, T:8,6, F:44,5, CH:120,6, C:5,4, Ca:232,1	S:1,2, E:1 305,0, ZS:37,4, T:3,7, F:45,8, CH:196,5, C:8,1, Ca:341,3	S:0,9, E:893,0, ZS:21,6, T:4,2, F:32,5, CH:139,5, C:5,7, Ca:37,9	S:2,4, E:1 450,0, ZS:40,5, T:5,9, F:34,4, CH:221,0, C:14,1, Ca:77,0	S:1,5, E:1 006,0, ZS:45,2, T:8,2, F:40,8, CH:105,1, C:7,0, Ca:252,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -Szendvics sonka (P) <i>S:0,8, E:218,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,6, CH:41,4, C:0,7, Ca:5,4</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss <i>S:0,3, E:141,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,6, CH:32,6, C:0,1, Ca:2,7</i>	-Karamellás tej (P) (L) -vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Alma (P) <i>S:0,3, E:260,0, ZS:6,0, T:0,3, F:8,8, CH:29,5, C:0,1, Ca:9,9</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Alma (P) <i>S:0,6, E:332,0, ZS:11,1, T:5,0, F:4,3, CH:41,7, C:0,7, Ca:9,9</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:140,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,7, CH:32,4, C:0,1, Ca:4,2</i>
Ebéd	-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,8, E:748,0, ZS:26,9, T:4,6, F:36,9, CH:92,5, C:4,9, Ca:98,7</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) <i>S:0,2, E:605,0, ZS:24,3, T:2,9, F:21,8, CH:70,5, C:1,2, Ca:36,9</i>	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Fánk (P) (G, T, L) - Barack lekvár feltét (P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,9, E:899,0, ZS:34,7, T:3,5, F:28,2, CH:110,3, C:12,9, Ca:22,9</i>	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt burgonya (P) -Főtt sertéshús (P) -Meggymártás (P) (L, G) <i>S:0,2, E:1 120,0, ZS:40,3, T:5,7, F:57,7, CH:129,7, C:24,0, Ca:74,9</i>	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) <i>S:0,1, E:444,0, ZS:9,8, T:0,1, F:10,3, CH:76,4, C:5,8, Ca:102,5</i>
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) <i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,6, C:0,1, Ca:0,5</i>	-Vizes zsemle (P) -Májkrém sertés(P) (G, L, T, Z, O, M) -Alma (P) <i>S:0,6, E:133,0, ZS:0,1, T:0,0, F:3,3, CH:17,1, C:0,3, Ca:9,9</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,3, E:41,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,6, CH:8,1, C:0,1, Ca:5,9</i>	-félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -Szendvics sonka (P) <i>S:0,8, E:128,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,6, CH:18,5, C:0,7, Ca:2,7</i>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Banán (p) <i>S:0,4, E:348,0, ZS:10,5, T:0,0, F:8,4, CH:52,3, C:0,1, Ca:310,0</i>
Összesen	<i>S:1,9, E:1 004,0, ZS:29,0, T:5,4, F:45,7, CH:141,5, C:5,7, Ca:104,7</i>	<i>S:1,2, E:880,0, ZS:24,8, T:3,2, F:26,8, CH:120,3, C:1,6, Ca:49,5</i>	<i>S:1,5, E:1 200,0, ZS:40,8, T:3,8, F:38,6, CH:147,9, C:13,1, Ca:38,7</i>	<i>S:1,6, E:1 580,0, ZS:53,5, T:11,5, F:69,6, CH:189,8, C:25,4, Ca:87,5</i>	<i>S:0,8, E:932,0, ZS:20,8, T:0,5, F:20,4, CH:161,1, C:6,0, Ca:416,7</i>

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek