

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) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Zöldfűszeres túrókrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Banán (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,0, E:184,0, ZS:5,9, T:0,1, F:7,1, CH:26,4, C:0,3, Ca:0,0	S:0,4, E:202,0, ZS:3,9, T:2,7, F:4,5, CH:36,3, C:1,4, Ca:32,7	S:0,7, E:342,0, ZS:11,6, T:3,6, F:16,3, CH:41,9, C:0,8, Ca:125,4	S:0,1, E:383,0, ZS:6,5, T:0,7, F:4,1, CH:75,8, C:2,3, 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) -Töközelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Brokkoli pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Párolt rizs (P)	-Babgulyás vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz (P) (G, L)
	S:0,5, E:724,0, ZS:36,9, T:5,6, F:26,0, CH:64,1, C:3,4, Ca:130,1	S:0,6, E:925,0, ZS:40,6, T:6,9, F:25,0, CH:114,9, C:2,0, Ca:153,2	S:0,2, E:453,0, ZS:14,7, T:6,5, F:10,3, CH:67,0, C:4,8, Ca:44,8	S:0,2, E:742,0, ZS:42,2, T:4,5, F:19,7, CH:75,1, C:5,3, Ca:83,9	S:0,8, E:727,0, ZS:18,1, T:0,3, F:29,4, CH:106,0, C:2,1, Ca:39,8
Uzsonna	-Meggyes párna (P) (G) -földieper friss (P):	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Túródesszert(P) (G, L) -Alma (P)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -földieper friss (P):	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)
	S:0,4, E:205,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,7, CH:18,4, C:4,6, Ca:0,0	S:0,3, E:322,0, ZS:11,9, T:7,5, F:10,6, CH:30,6, C:16,0, Ca:9,9	S:0,3, E:105,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,9, CH:9,7, C:2,4, Ca:0,0	S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, 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:0,9, E:1 113,0, ZS:55,4, T:7,0, F:36,8, CH:108,9, C:8,2, Ca:130,1	S:1,4, E:1 449,0, ZS:56,4, T:17,1, F:40,1, CH:181,7, C:19,4, Ca:195,8	S:1,2, E:899,0, ZS:32,9, T:10,8, F:28,5, CH:118,7, C:8,0, Ca:170,2	S:0,5, E:1 276,0, ZS:53,3, T:7,5, F:25,9, CH:163,7, C:13,2, Ca:291,8	S:2,0, E:1 246,0, ZS:38,5, T:2,0, F:58,5, CH:149,3, C:7,4, Ca:55,6

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 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss S:0,3, E:301,0, ZS:11,6, T:5,2, F:4,5, CH:45,4, C:0,8, Ca:4,2	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -kakaós kifli p S:1,0, E:344,0, ZS:8,6, T:1,8, F:7,8, CH:56,4, C:7,4, Ca:0,0	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss S:0,3, E:345,0, ZS:11,4, T:3,1, F:16,3, CH:44,3, C:2,1, Ca:39,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss S:0,3, E:213,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7	-Kakaó ital (P) (L, O) -Sajtos rúd P() S:1,1, E:579,0, ZS:31,7, T:2,8, F:13,9, CH:59,1, C:9,7, Ca:0,0
Ebéd	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,0, E:1 211,0, ZS:30,2, T:4,6, F:32,5, CH:201,7, C:4,6, Ca:93,4	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T) S:0,6, E:1 050,0, ZS:31,5, T:2,3, F:22,0, CH:168,2, C:1,4, Ca:42,0	-Tejfölös zellerkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Rántott Brokkoli és karfiol Vega(P) -Barack befőtt S:0,3, E:430,0, ZS:16,9, T:2,5, F:9,2, CH:61,0, C:1,2, Ca:54,7	-Házi gyümölcsleves (p) (L) -Bolognai spagetti vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P) S:0,6, E:587,0, ZS:30,5, T:4,2, F:15,7, CH:63,7, C:15,3, Ca:169,5	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Főtt tojás (P) (T) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) S:0,6, E:468,0, ZS:15,8, T:0,3, F:16,7, CH:55,8, C:4,6, Ca:70,8
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss S:0,6, E:114,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,7, C:0,8, Ca:4,7	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -földieper friss (P): S:0,0, E:85,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,5, CH:16,5, C:0,5, Ca:0,0	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P) S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9	-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	-almás fahéjas párna KEM.(P) -földieper friss (P): S:0,0, E:4,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:0,9, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:2,0, E:1 627,0, ZS:43,9, T:10,1, F:41,1, CH:268,8, C:6,2, Ca:102,3	S:1,6, E:1 479,0, ZS:40,8, T:4,4, F:32,2, CH:241,1, C:9,2, Ca:42,0	S:1,0, E:999,0, ZS:41,3, T:7,0, F:29,7, CH:121,2, C:8,1, Ca:103,8	S:1,3, E:838,0, ZS:32,0, T:4,8, F:21,3, CH:117,0, C:16,3, Ca:172,2	S:1,7, E:1 051,0, ZS:47,5, T:3,1, F:30,7, CH:115,8, C:14,3, Ca:70,8

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: csillagfürt
P: puhatestűek