

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Májkrem /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Kígyóuborka friss -Ketchup	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túródesszert(P) (G, L)
	S:0,7, E:274,0, ZS:6,1, T:3,6, F:9,6, CH:45,3, C:0,8, Ca:124,2	S:0,3, E:153,0, ZS:0,5, T:0,4, F:1,9, CH:34,5, C:0,4, Ca:5,4 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:257,0, ZS:5,7, T:0,0, F:9,7, CH:40,3, C:0,3, Ca:5,4	S:1,6, E:381,0, ZS:13,1, T:5,2, F:12,1, CH:53,6, C:7,7, Ca:5,4	S:0,7, E:383,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:59,3, C:14,8, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves (P) (L) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,9, E:855,0, ZS:24,1, T:0,2, F:42,3, CH:110,0, C:2,5, Ca:51,3	S:0,8, E:478,0, ZS:15,4, T:0,3, F:25,7, CH:57,0, C:3,7, Ca:14,9	S:0,3, E:454,0, ZS:20,6, T:7,1, F:7,3, CH:60,9, C:2,6, Ca:66,5	S:0,8, E:633,0, ZS:35,6, T:5,1, F:28,2, CH:55,3, C:16,8, Ca:203,8	S:0,7, E:872,0, ZS:18,9, T:2,5, F:35,1, CH:134,4, C:15,9, Ca:60,0
Uzsonna	-Túrós málnás párna (G, L, T)	-Sajtkrémekes tekeres (G, L, T) -kockasajt (P) (L)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Banán (p)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:84,0, ZS:2,2, T:0,3, F:1,9, CH:13,4, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:102,0, ZS:6,7, T:0,7, F:1,8, CH:9,0, C:2,5, Ca:0,5	S:0,6, E:115,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:22,0, C:0,8, Ca:3,2	S:0,3, E:273,0, ZS:1,9, T:0,3, F:4,2, CH:57,9, C:2,0, Ca:198,0	S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9
Összesen Jó étvágyat!	S:1,7, E:1 213,0, ZS:32,3, T:4,0, F:53,8, CH:168,8, C:5,5, Ca:175,5	S:1,4, E:732,0, ZS:22,6, T:1,4, F:29,5, CH:100,4, C:6,6, Ca:20,8	S:1,5, E:826,0, ZS:28,4, T:7,4, F:21,0, CH:123,1, C:3,6, Ca:75,1	S:2,8, E:1 287,0, ZS:50,6, T:10,6, F:44,5, CH:166,8, C:26,5, Ca:407,2	S:1,7, E:1 412,0, ZS:37,5, T:10,6, F:40,4, CH:203,8, C:33,1, Ca:60,0

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 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Mandarin (p)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -pizzás csiga (P) -Alma (P)	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (p)
	S:0,3, E:338,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,8, CH:55,1, C:4,9, Ca:39,4	S:0,3, E:211,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,5, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:262,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,8, CH:38,6, C:0,8, Ca:5,9	S:0,3, E:249,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:33,6, C:2,4, Ca:9,9	S:0,0, E:248,0, ZS:5,9, T:0,1, F:8,4, CH:39,9, C:0,3, Ca:39,4
Ebéd	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsó főzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,2, E:758,0, ZS:22,6, T:2,1, F:36,5, CH:90,5, C:4,4, Ca:38,7	S:0,8, E:680,0, ZS:30,4, T:5,9, F:21,8, CH:79,6, C:1,4, Ca:279,7	S:0,2, E:575,0, ZS:21,9, T:0,2, F:37,1, CH:59,1, C:4,2, Ca:22,7	S:0,2, E:120,0, ZS:40,3, T:5,7, F:57,7, CH:129,7, C:24,0, Ca:74,9	S:1,0, E:717,0, ZS:22,9, T:2,8, F:36,8, CH:83,0, C:2,4, Ca:76,2
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-Sajtkrémekes tekeres (G, L, T) -Alma (P)	-Túrós táska (P) (G, L, T)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P)
	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:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	S:0,0, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,7, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,1, Ca:9,9
Összesen	S:1,8, E:1315,0, ZS:45,6, T:10,7, F:50,6, CH:168,2, C:23,4, Ca:78,1	S:1,4, E:1049,0, ZS:38,5, T:7,2, F:28,9, CH:134,7, C:4,6, Ca:295,0 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,8, E:938,0, ZS:36,0, T:1,1, F:49,7, CH:106,4, C:7,2, Ca:28,6	S:0,8, E:1408,0, ZS:46,9, T:6,4, F:61,6, CH:171,0, C:26,7, Ca:84,8	S:1,1, E:1116,0, ZS:33,5, T:5,2, F:47,2, CH:135,7, C:7,8, Ca:125,5

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