

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	-Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Szalámi (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Almás párna (P) -Banán (p)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -Szalámi (P)
	S:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:21,7, C:4,9, Ca:0,0	S:0,3, E:332,0, ZS:20,2, T:8,3, F:5,5, CH:32,8, C:0,3, Ca:2,7	S:0,8, E:383,0, ZS:19,4, T:8,8, F:7,5, CH:45,4, C:1,0, Ca:5,4	S:0,3, E:382,0, ZS:6,3, T:0,7, F:4,1, CH:75,9, C:2,3, Ca:198,0	S:0,6, E:335,0, ZS:22,2, T:8,5, F:7,9, CH:28,4, C:0,9, Ca:5,4
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -félbarna kenyér (P) (G)	-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Főtt burgonya (P) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz rizstejjel (P) (G)
	S:0,8, E:572,0, ZS:26,4, T:0,2, F:19,9, CH:55,3, C:2,8, Ca:76,9	S:0,9, E:858,0, ZS:34,8, T:2,5, F:24,7, CH:112,0, C:0,5, Ca:101,2	S:0,4, E:818,0, ZS:24,8, T:0,1, F:33,5, CH:115,9, C:8,1, Ca:162,7	S:0,3, E:576,0, ZS:29,8, T:0,3, F:22,6, CH:54,6, C:3,8, Ca:28,4	S:1,1, E:749,0, ZS:15,5, T:0,7, F:27,5, CH:120,7, C:13,6, Ca:459,8
Uzsonna	-Meggyes párna (P) (G) -földieper friss (P):	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -földieper friss (P):	-kakaós csiga KEM (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:1,1, E:309,0, ZS:18,4, T:8,5, F:6,4, CH:17,6, C:0,5, Ca:9,9	S:0,6, E:206,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,7, CH:18,5, C:4,9, Ca:0,0	S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:18,9, C:4,9, 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:1,4, E:974,0, ZS:52,2, T:3,0, F:27,2, CH:95,4, C:12,2, Ca:76,9	S:2,4, E:1 499,0, ZS:73,3, T:19,3, F:36,6, CH:162,3, C:1,2, Ca:113,8	S:1,8, E:1 406,0, ZS:57,3, T:10,3, F:44,6, CH:179,8, C:13,9, Ca:168,1	S:1,1, E:1 216,0, ZS:49,2, T:2,4, F:31,0, CH:149,3, C:10,9, Ca:236,3	S:2,3, E:1 341,0, ZS:50,4, T:10,6, F:53,6, CH:153,9, C:19,1, Ca:475,1

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) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Baracklekvár(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs tea Sága (P) -csokis croissant/KEM/(P) (G) -Alma (P)
	S:1,0, E:366,0, ZS:19,1, T:8,6, F:7,0, CH:41,8, C:0,8, Ca:4,2	S:0,3, E:236,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,5, CH:18,4, C:2,7, Ca:0,0	S:0,6, E:384,0, ZS:20,8, T:8,3, F:7,8, CH:41,4, C:0,8, Ca:4,2	S:0,8, E:386,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,5, CH:46,1, C:1,0, Ca:2,7	S:0,3, E:185,0, ZS:6,8, T:0,7, F:2,5, CH:17,1, C:2,4, Ca:9,9
Ebéd	-Erőleves cénametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T)	-Zellerkrémleves tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(p) (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,9, E:802,0, ZS:27,9, T:0,3, F:30,9, CH:109,0, C:3,6, Ca:41,0	S:1,0, E:1 272,0, ZS:48,1, T:0,1, F:29,6, CH:178,4, C:1,0, Ca:25,7	S:0,3, E:583,0, ZS:20,0, T:0,1, F:28,3, CH:74,4, C:1,5, Ca:27,4	S:0,5, E:722,0, ZS:33,9, T:3,2, F:26,0, CH:79,9, C:27,3, Ca:102,6	S:1,1, E:765,0, ZS:37,6, T:0,2, F:35,6, CH:60,2, C:5,2, Ca:51,8
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -földieper friss (P):	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P)	-almás fahéjas párna KEM.(P) -Alma (P)
	S:0,3, E:199,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,8, CH:8,7, C:0,3, Ca:4,2	S:0,6, E:342,0, ZS:21,3, T:8,5, F:8,4, CH:29,7, C:0,9, Ca:0,0	S:0,3, E:172,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,7, CH:15,6, C:4,9, Ca:0,0	S:0,8, E:270,0, ZS:18,4, T:8,5, F:5,1, CH:9,4, C:0,3, Ca:9,9	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:1,3, C:0,0, Ca:9,9
Összesen	S:2,3, E:1 367,0, ZS:64,6, T:17,1, F:39,6, CH:159,5, C:4,7, Ca:49,4	S:2,0, E:1 850,0, ZS:86,8, T:16,8, F:39,5, CH:226,5, C:4,5, Ca:25,7	S:1,2, E:1 139,0, ZS:53,9, T:9,8, F:39,8, CH:131,4, C:7,1, Ca:31,6	S:2,1, E:1 378,0, ZS:71,8, T:20,5, F:38,6, CH:135,4, C:28,6, Ca:115,2	S:1,4, E:1 006,0, ZS:44,4, T:0,9, F:38,9, CH:78,6, C:7,6, Ca:71,6

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek