

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.09.15.	Kedd 2025.09.16.	Szerda 2025.09.17.	Csütörtök 2025.09.18.	Péntek 2025.09.19.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -sajtos zsömle(P) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,5, E:310,0, ZS:11,2, T:0,1, F:8,7, CH:42,1, C:0,6, Ca:116,2	S:0,9, E:143,0, ZS:1,6, T:0,7, F:6,6, CH:24,5, C:0,4, Ca:2,7	S:0,6, E:167,0, ZS:1,6, T:0,7, F:5,4, CH:32,6, C:0,2, Ca:4,2	S:0,8, E:150,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,3, CH:24,3, C:0,7, Ca:0,0	S:0,0, E:102,0, ZS:0,5, T:0,3, F:0,4, CH:24,5, C:0,0, Ca:4,2
Ebéd	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült hasáb burgonya (P) -Sült sertéspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) -Sült sertéspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Káposzta saláta(P)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:2,2, E:528,0, ZS:25,3, T:5,9, F:21,5, CH:52,2, C:2,9, Ca:81,4	S:0,3, E:1 080,0, ZS:78,5, T:2,5, F:30,9, CH:61,9, C:0,7, Ca:85,2	S:0,2, E:711,0, ZS:42,6, T:2,0, F:28,6, CH:58,3, C:0,7, Ca:82,1	S:0,8, E:718,0, ZS:35,8, T:5,4, F:26,3, CH:63,5, C:4,5, Ca:89,1	S:0,6, E:1 129,0, ZS:45,1, T:0,2, F:34,6, CH:137,9, C:19,4, Ca:39,8
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Zsemle (P) F -Alma (P) -Delma Margarin (P) (L)	-vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)	-félbarna kenyér (P) (G) -Alma (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P)	-sajtos zsömle(P) -Alma (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:0,6, E:135,0, ZS:0,4, T:0,3, F:3,3, CH:17,1, C:0,3, Ca:9,9	S:0,6, E:68,0, ZS:1,5, T:0,7, F:5,0, CH:8,1, C:0,2, Ca:0,0	S:0,8, E:177,0, ZS:2,1, T:0,8, F:8,0, CH:18,6, C:0,7, 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:2,7, E:838,0, ZS:36,5, T:6,0, F:30,2, CH:94,4, C:3,6, Ca:197,6	S:1,8, E:1 358,0, ZS:80,4, T:3,5, F:40,8, CH:103,4, C:1,4, Ca:97,8	S:1,4, E:946,0, ZS:45,8, T:3,4, F:39,1, CH:99,0, C:1,2, Ca:86,3	S:2,4, E:1 046,0, ZS:39,9, T:6,9, F:41,6, CH:106,3, C:6,0, Ca:99,0	S:0,6, E:1 288,0, ZS:45,6, T:0,5, F:35,7, CH:163,6, C:19,4, Ca:53,9

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.
Tízórai	-Karamellás tej (P) (L) -kockasajt (P) (L) -félbarna kenyér (P) (G) -Tv paprika friss S:0,5, E:260,0, ZS:6,3, T:0,1, F:10,7, CH:38,3, C:0,6, Ca:4,7	-Gyümölcs ízű tea (P) -sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -Szendvics sonka (P) S:0,3, E:209,0, ZS:2,2, T:1,1, F:6,5, CH:40,2, C:0,6, Ca:5,4	-Forralt tej(P) (L) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P) S:0,5, E:283,0, ZS:6,6, T:0,4, F:10,4, CH:43,6, C:0,6, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -Szendvics sonka (P) S:0,6, E:168,0, ZS:1,6, T:0,7, F:5,4, CH:32,9, C:0,2, Ca:2,7	-Kakaó ital (P) (L, O) -Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss S:0,6, E:262,0, ZS:6,1, T:0,3, F:9,7, CH:40,7, C:0,3, Ca:4,2
Ebéd	-Zöldséges erőleves tej tojás mentes(P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,8, E:664,0, ZS:24,6, T:4,5, F:26,5, CH:73,8, C:3,6, Ca:63,9	-Tárkonyos sertésragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G) S:0,2, E:846,0, ZS:41,9, T:5,1, F:26,1, CH:90,1, C:3,7, Ca:236,4	-Almaleves (P) (L, G) -Sült sertéspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,2, E:751,0, ZS:39,0, T:1,2, F:26,1, CH:68,2, C:1,5, Ca:25,6	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Sült sertéspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Céklasaláta (P): S:0,3, E:1 096,0, ZS:58,6, T:0,1, F:31,9, CH:113,2, C:1,4, Ca:38,0	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány tej tojás mentes (P) (M, G) -Főtt burgonya (P) S:1,2, E:624,0, ZS:29,3, T:0,0, F:30,9, CH:59,1, C:0,4, Ca:42,9
Uzsonna	-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	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O) S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0	-félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Alma (P) S:0,5, E:150,0, ZS:1,0, T:0,4, F:4,2, CH:18,1, C:0,6, 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	-Alma (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (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
Összesen	S:1,6, E:963,0, ZS:30,9, T:4,6, F:38,5, CH:119,9, C:4,5, Ca:68,6	S:0,5, E:1 191,0, ZS:44,8, T:6,6, F:35,5, CH:159,7, C:17,2, Ca:241,8	S:1,2, E:1 184,0, ZS:46,5, T:2,0, F:40,7, CH:129,9, C:2,8, Ca:35,5	S:1,2, E:1 303,0, ZS:60,2, T:0,8, F:38,6, CH:153,8, C:1,9, Ca:40,7	S:2,7, E:1 048,0, ZS:36,9, T:1,0, F:47,7, CH:117,3, C:1,0, Ca:57,0

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek