

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) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:329,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:46,1, C:0,8, Ca:116,2</i>	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) <i>S:0,6, E:245,0, ZS:7,6, T:0,3, F:10,5, CH:34,7, C:0,8, Ca:0,5</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss <i>S:0,6, E:239,0, ZS:2,6, T:0,9, F:8,2, CH:45,8, C:0,9, Ca:4,2</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) <i>S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,7, E:274,0, ZS:6,1, T:3,6, F:9,6, CH:45,3, C:0,8, Ca:124,2</i>
Ebéd	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) <i>S:2,1, E:621,0, ZS:29,0, T:6,0, F:25,0, CH:63,3, C:3,3, Ca:85,3</i>	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyrostál pulykahússal (P) (L, G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,5, E:704,0, ZS:36,3, T:6,4, F:34,9, CH:58,5, C:3,5, Ca:160,4</i>	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) -Halrudacska (P) (G, T, H) -Káposzta saláta(P) <i>S:0,2, E:434,0, ZS:16,2, T:2,0, F:18,1, CH:54,3, C:0,6, Ca:78,0</i>	-Buggyantott tojásleves(P) (G, T, Z, O, M, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,8, E:789,0, ZS:46,0, T:5,3, F:33,7, CH:57,2, C:2,5, Ca:114,6</i>	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Belga csokis gombóc (P) (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,1, E:609,0, ZS:22,1, T:0,2, F:33,7, CH:69,8, C:2,5, Ca:39,8</i>
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P) <i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Briós (P) (G, L, T, D) -Alma (P) <i>S:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:14,6, C:2,0, Ca:9,9</i>	-Vajas pogácsa(P) -Alma (P) <i>S:1,0, E:391,0, ZS:7,4, T:1,2, F:8,2, CH:54,6, C:7,2, Ca:9,9</i>	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P) <i>S:0,0, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,0, C:2,3, Ca:9,9</i>	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Alma (P) <i>S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9</i>
Összesen	<i>S:2,5, E:950,0, ZS:40,6, T:6,2, F:34,2, CH:109,5, C:4,1, Ca:201,5</i>	<i>S:1,3, E:1 089,0, ZS:45,8, T:7,0, F:48,0, CH:107,8, C:6,2, Ca:170,8</i>	<i>S:1,8, E:1 064,0, ZS:26,2, T:4,1, F:34,5, CH:154,7, C:8,7, Ca:92,1</i>	<i>S:1,4, E:1 054,0, ZS:54,5, T:6,3, F:39,9, CH:88,0, C:5,7, Ca:124,5</i>	<i>S:2,0, E:998,0, ZS:33,2, T:3,8, F:49,1, CH:143,9, C:3,2, Ca:173,9</i>

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 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.
Tízórai	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágmező (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:220,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,6, CH:31,9, C:0,4, Ca:4,7	S:0,7, E:173,0, ZS:1,3, T:0,6, F:4,8, CH:34,8, C:0,5, Ca:5,4	S:0,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,6, F:10,9, CH:47,6, C:0,8, Ca:0,0	S:0,8, E:234,0, ZS:2,4, T:0,9, F:7,4, CH:46,0, C:0,8, Ca:2,7	S:0,3, E:386,0, ZS:17,2, T:0,3, F:16,0, CH:39,9, C:0,8, Ca:116,2
Ebéd	-Májgaluska leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G)	-Almaleves (P) (L, G) -Natúr pulyka szelet (p) (G, O) -Zöldséges párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizi-bizi(P): (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Céklasaláta (P):	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P)
	S:0,7, E:708,0, ZS:26,9, T:2,3, F:32,5, CH:84,0, C:3,4, Ca:48,0	S:0,1, E:677,0, ZS:25,6, T:5,1, F:26,2, CH:84,4, C:3,8, Ca:232,3	S:0,1, E:584,0, ZS:30,6, T:1,2, F:20,2, CH:45,8, C:1,4, Ca:21,5	S:0,3, E:689,0, ZS:30,8, T:0,1, F:11,8, CH:90,2, C:1,3, Ca:33,9	S:0,2, E:537,0, ZS:22,5, T:0,0, F:29,9, CH:53,7, C:0,1, Ca:38,8
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Szőlő (P) (O) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O)	-Briós (P) (G, L, T, D)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P)
	S:0,3, E:101,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,9, CH:22,2, C:0,3, Ca:22,6	S:0,0, E:144,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,0, CH:30,1, C:0,5, Ca:22,6	S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, 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:0,0, E:63,0, ZS:0,3, T:0,1, F:1,1, CH:3,8, C:0,3, Ca:9,9
Összesen	S:1,3, E:1 029,0, ZS:32,7, T:2,4, F:43,0, CH:138,1, C:4,0, Ca:75,3	S:0,9, E:993,0, ZS:27,5, T:6,1, F:33,9, CH:149,3, C:4,8, Ca:260,3	S:0,7, E:970,0, ZS:39,5, T:2,1, F:33,0, CH:106,7, C:4,1, Ca:21,5	S:1,4, E:962,0, ZS:33,2, T:1,0, F:20,5, CH:143,9, C:2,4, Ca:36,6	S:0,5, E:987,0, ZS:40,1, T:0,3, F:47,0, CH:97,4, C:1,2, Ca:164,9

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	