

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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	<i>S:0,6, E:346,0, ZS:18,3, T:8,4, F:4,2, CH:41,4, C:0,8, Ca:4,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:0,6, E:299,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:29,1, C:0,9, Ca:2,7</i>	<i>S:0,4, E:365,0, ZS:18,7, T:8,5, F:4,7, CH:45,5, C:0,9, Ca:4,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:0,6, E:292,0, ZS:19,5, T:8,5, F:3,9, CH:27,9, C:0,9, Ca:0,0</i>	<i>S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,6, CH:45,4, C:0,9, Ca:4,2</i>
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)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Pulyka gyros (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sült hasáb burgonya (P)	-Zöldbab leves tejmentes(P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) -Natúr csirkemell Tej és tojásmentes (p) -Káposzta saláta(P)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -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)
	<i>S:2,2, E:528,0, ZS:25,3, T:5,9, F:21,5, CH:52,2, C:2,9, Ca:81,4</i>	<i>S:0,1, E:759,0, ZS:49,8, T:0,3, F:28,7, CH:53,2, C:1,3, Ca:36,6</i>	<i>S:0,3, E:568,0, ZS:33,8, T:0,0, F:24,7, CH:40,2, C:0,3, Ca:63,9</i>	<i>S:0,8, E:424,0, ZS:11,6, T:0,2, F:21,9, CH:50,5, C:4,1, Ca:74,8</i>	<i>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</i>
Uzsonna	-félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	<i>S:0,6, E:252,0, ZS:18,2, T:8,3, F:4,0, CH:17,9, C:0,8, Ca:4,2</i>	<i>S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:18,9, C:4,9, Ca:9,9</i>	<i>S:0,6, E:220,0, ZS:18,6, T:8,6, F:5,1, CH:8,3, C:0,4, Ca:0,0</i>	<i>S:0,6, E:303,0, ZS:18,2, T:8,4, F:4,5, CH:18,2, C:0,8, Ca:9,9</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9</i>

Összesen

S:3,4, E:1 126,0, ZS:61,7, T:22,6,
F:29,7, CH:111,5, C:4,5, Ca:89,8
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,3, E:1 315,0, ZS:82,4, T:10,2,
F:37,1, CH:101,1, C:7,0, Ca:49,2

S:1,3, E:1 152,0, ZS:71,2, T:17,1,
F:34,6, CH:93,9, C:1,5, Ca:68,1
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,0, E:1 019,0, ZS:49,2, T:17,0,
F:30,3, CH:96,6, C:5,7, Ca:84,7
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,2, E:1 649,0, ZS:70,2, T:9,4, F:41,6,
CH:193,4, C:22,7, Ca:53,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

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	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Virágméz (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:241,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,0, CH:18,4, C:0,5, Ca:4,2	S:0,8, E:324,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,9, CH:35,0, C:0,6, Ca:5,4	S:0,3, E:358,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,3, CH:44,2, C:0,9, Ca:0,0	S:0,4, E:366,0, ZS:18,7, T:8,5, F:4,7, CH:45,7, C:0,9, Ca:2,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,6, CH:45,4, C:0,9, Ca:4,2
Ebéd	-Májgaluska leves Diétás tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves tej és tojás mentes(P) F (G, T, Z, O, M, S, L) -Mákos metélt (p) (G)	-Alma leves tej tojás mentes(P) (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) -Natúr sertéskaraj (P) (G, O) -Céklasaláta (P):	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Mustáros tokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P)
	S:0,9, E:839,0, ZS:38,1, T:0,2, F:31,5, CH:91,9, C:3,0, Ca:45,1	S:0,2, E:757,0, ZS:27,5, T:1,1, F:33,7, CH:96,7, C:3,4, Ca:198,4	S:0,1, E:471,0, ZS:26,8, T:0,1, F:17,4, CH:32,9, C:2,4, Ca:53,5	S:0,4, E:876,0, ZS:43,6, T:0,1, F:28,2, CH:91,0, C:1,3, Ca:33,9	S:0,2, E:568,0, ZS:25,8, T:0,0, F:29,9, CH:53,7, C:0,1, Ca:38,8
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szőlő (P) (O)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szőlő (P) (O)	-kakaós csiga KEM (P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)	-Alma (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)
	S:0,3, E:248,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,0, CH:21,5, C:12,7, Ca:0,0	S:0,6, E:358,0, ZS:18,8, T:8,6, F:5,2, CH:43,4, C:13,3, Ca:0,0	S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0	S:0,3, E:192,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,4, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,7, E:287,0, ZS:17,5, T:8,3, F:3,4, CH:17,2, C:0,4, Ca:9,9

Összesen

S:1,6, E:1 327,0, ZS:73,4, T:16,8,
F:35,4, CH:131,9, C:16,2, Ca:49,3

S:1,7, E:1 439,0, ZS:64,8, T:18,2,
F:43,9, CH:175,1, C:17,3, Ca:203,8

S:1,0, E:1 031,0, ZS:58,4, T:10,0,
F:25,3, CH:94,7, C:8,1, Ca:53,5

S:1,1, E:1 434,0, ZS:79,8, T:16,9,
F:34,2, CH:144,5, C:2,4, Ca:36,6
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,2, E:1 218,0, ZS:61,9, T:16,8,
F:37,9, CH:116,4, C:1,4, Ca:52,9

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	