

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	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Tv paprika friss	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:329,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:46,1, C:0,8, Ca:116,2	S:0,6, E:258,0, ZS:7,6, T:0,3, F:10,5, CH:38,0, C:0,8, Ca:0,5	S:0,3, E:294,0, ZS:7,5, T:0,6, F:11,2, CH:45,6, C:0,8, Ca:25,3	S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0	S:0,7, E:274,0, ZS:6,1, T:3,6, F:9,6, CH:45,3, C:0,8, Ca:124,2
Ebéd	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kelkáposzta főzelék(P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Sült hasáb burgonya (P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Káposzta saláta(P)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Belga csokis gombóc (P) (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,8, E:1 094,0, ZS:27,8, T:0,2, F:34,1, CH:178,4, C:3,3, Ca:120,1	S:0,3, E:669,0, ZS:50,7, T:2,5, F:10,6, CH:38,0, C:0,6, Ca:80,9	S:0,2, E:304,0, ZS:14,9, T:2,0, F:8,5, CH:35,3, C:0,6, Ca:78,0	S:0,8, E:801,0, ZS:47,7, T:5,4, F:25,2, CH:57,4, C:4,2, Ca:126,0	S:1,1, E:486,0, ZS:15,2, T:0,4, F:18,9, CH:64,0, C:3,9, Ca:8,8
Uzsonna	-almás fahéjas párna KEM.(P)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Alma (P)	-Vajas pogácsa(P)	-Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -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:0,3, E:140,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:14,6, C:2,0, Ca:9,9	S:1,0, E:335,0, ZS:7,4, T:1,2, F:7,5, CH:53,3, C:7,2, Ca:0,0	S:0,0, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,0, C:2,3, Ca:9,9	S:0,2, E:114,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:28,8, C:0,0, Ca:9,9
Összesen	S:1,2, E:1 423,0, ZS:39,4, T:0,5, F:43,4, CH:224,5, C:4,1, Ca:236,3	S:1,1, E:1 067,0, ZS:60,1, T:3,0, F:23,7, CH:90,6, C:3,4, Ca:91,4	S:1,5, E:934,0, ZS:29,7, T:3,8, F:27,2, CH:134,2, C:8,6, Ca:103,3	S:1,4, E:1 067,0, ZS:56,1, T:6,3, F:31,4, CH:88,2, C:7,4, Ca:135,9	S:2,0, E:874,0, ZS:26,3, T:4,0, F:34,2, CH:138,1, C:4,7, Ca:142,9

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	

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 <i>S:0,3, E:220,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,6, CH:31,9, C:0,4, Ca:4,7</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,3, E:151,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,8, CH:34,4, C:0,4, Ca:5,4</i>	-Forralt tej(P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Virágméz (P) <i>S:0,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,6, F:10,9, CH:47,6, C:0,8, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Paradicsom friss -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) <i>S:0,3, E:213,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:386,0, ZS:17,2, T:0,3, F:16,0, CH:39,9, C:0,8, Ca:116,2</i>
Ebéd	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,7, E:702,0, ZS:35,1, T:2,3, F:25,4, CH:67,3, C:3,1, Ca:85,0</i>	-Tárkonyos raguleves leves vega (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Mákos metélt (p) (G) <i>S:0,2, E:823,0, ZS:35,9, T:5,1, F:24,2, CH:103,6, C:4,5, Ca:232,7</i>	-Almaleves (P) (L, G) -Rántott karfiol Vega (P) -Zöldséges párolt bulgur .(P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,1, E:483,0, ZS:26,2, T:1,2, F:6,0, CH:45,3, C:1,4, Ca:21,5</i>	-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): <i>S:0,3, E:689,0, ZS:30,8, T:0,1, F:11,8, CH:90,2, C:1,3, Ca:33,9</i>	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) <i>S:0,3, E:1 049,0, ZS:30,2, T:0,0, F:30,7, CH:167,2, C:0,4, Ca:71,5</i>
Uzsonna	-kakaós kifli p -Szőlő (P) (O) <i>S:1,0, E:398,0, ZS:8,8, T:1,9, F:8,3, CH:70,0, C:19,6, Ca:0,0</i>	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Szőlő (P) (O) <i>S:0,0, E:136,0, ZS:0,8, T:0,5, F:3,0, CH:29,4, C:12,9, Ca:0,0</i>	-Briós (P) (G, L, T, D) <i>S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0</i>	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) <i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0</i>	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P) <i>S:0,0, E:63,0, ZS:0,3, T:0,1, F:1,1, CH:3,8, C:0,3, Ca:9,9</i>
Összesen	<i>S:2,1, E:1 320,0, ZS:49,6, T:4,2, F:42,3, CH:169,3, C:23,1, Ca:89,7</i>	<i>S:0,5, E:1 111,0, ZS:37,1, T:5,9, F:28,9, CH:167,4, C:17,8, Ca:238,1</i>	<i>S:0,7, E:869,0, ZS:35,0, T:2,1, F:18,8, CH:106,2, C:4,1, Ca:21,5</i>	<i>S:0,9, E:940,0, ZS:32,3, T:0,7, F:17,5, CH:143,5, C:2,3, Ca:36,6</i>	<i>S:0,6, E:1 498,0, ZS:47,7, T:0,3, F:47,8, CH:210,8, C:1,5, Ca:197,6</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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	