

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Rozs kenyér" (E:204,8 ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4 C:2,4 S:0,4) (G)
 -Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)
 -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:0,3, E:204,0, ZS:0,4, T:0,3, F:5,0, CH:42,9, C:12,1, Ca:1,6

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Bundáskenyér" (E:271,4 ZS:10,9 T:2,3 F:9,9 CH:33,4 C:0,4 S:1,3) (G, T)
 -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

S:0,6, E:204,0, ZS:5,5, T:1,1, F:5,0, CH:32,6, C:14,4, Ca:25,6

-Tejbedara" (E:275,5 ZS:6,3 T:3,8 F:8,5 CH:45,2 C:30,3 S:0,4) (L, G, O)
 -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

S:0,3, E:249,0, ZS:5,0, T:3,0, F:6,8, CH:42,1, C:29,0, Ca:196,3

-Tejeskávé" (E:135,7 ZS:4,8 T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9 S:0,2) (L, T, Z, O, M)
 -zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G)
 -Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)
 -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
 -Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)

S:0,8, E:283,0, ZS:8,3, T:4,3, F:9,1, CH:42,0, C:17,9, Ca:284,9

-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L)
 -Kalács foszlós " (E:157,7 ZS:2,9 T:0,0 F:4,2 CH:27,7 C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,2, E:295,0, ZS:7,4, T:2,7, F:9,0, CH:47,0, C:19,4, Ca:182,4

Ebéd

-Zöldségleves cénametélttel" (E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9 CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T)
 -Sajtos tejfölös tészta" (E:504,8 ZS:18,3 T:10,5 F:24,3 CH:60,3 C:5,5 S:2,8) (L, G, T)
 -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Sárgaborsóleves " (E:245,9 ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4 C:3,5 S:2,0) (G, T)
 -Rakott burgonya virslivel" (E:722,2 ZS:38,0 T:10,6 F:25,3 CH:5,8 C:4,4 S:2,8) (T, L, O)

-Sertéshúsleves" (E:209,9 ZS:16,7 T:5,8 F:15,2 CH:19,1 C:2,9 S:2,4) (Z, G, T)
 -Darás nudli lekvárral" (E:688,2 ZS:10,4 T:1,2 F:13,9 CH:102,2 C:12,1 S:3,0) (G, T)

-Tavaszi leves" (E:176,2 ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9 C:4,4 S:1,5) (Z, G, T)
 -Mexikói rizseshús csirkés" (E:622,6 ZS:24,7 T:2,5 F:38,7 CH:58,5 C:8,0 S:2,1)

-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T)
 -Sült csirkecomb" (E:244,8 ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0 C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S)
 -Hagymás burgonya" (E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5 CH:47,7 C:3,2 S:2,0)
 -Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)

Uzsonna

-Vajas Croissant" (E:216,5 ZS:11,1 T:7,2 F:5,5 CH:23,4 C:4,4 S:0,6) (G, L, T, O, D, S) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)	-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Sütőtök sütve" (E:128,0 ZS:0,0 T:0,0 F:2,4 CH:26,4 C:6,4 S:0,0)	-Vajas mézes kenyér" (E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6 CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1) -Kenőmájás" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1) -Vajas keksz" (E:86,4 ZS:2,0 T:1,0 F:1,7 CH:15,3 C:3,6 S:0,1) (L, O, S)
--	---	---	---	---

S:0,6, E:256,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:33,2, C:13,8, Ca:0,0	S:0,1, E:148,0, ZS:0,5, T:0,1, F:3,0, CH:29,7, C:6,5, Ca:64,0	S:0,3, E:178,0, ZS:0,6, T:0,1, F:4,8, CH:36,3, C:5,8, Ca:8,0	S:0,9, E:167,0, ZS:5,5, T:2,0, F:6,4, CH:22,4, C:0,8, Ca:10,1	S:0,1, E:153,0, ZS:1,6, T:0,8, F:2,4, CH:31,6, C:2,9, Ca:88,0
---	--	---	--	--

Összesen

S:3,4, E:940,0, ZS:28,9, T:14,9, F:30,4, CH:136,2, C:36,0, Ca:236,9	S:3,7, E:974,0, ZS:37,4, T:9,0, F:29,6, CH:82,4, C:25,9, Ca:147,4	S:3,9, E:1 005,0, ZS:22,2, T:7,2, F:29,6, CH:157,4, C:44,6, Ca:240,5	S:3,8, E:954,0, ZS:33,3, T:8,4, F:44,0, CH:115,4, C:26,2, Ca:335,4	S:3,6, E:1 040,0, ZS:31,8, T:5,4, F:44,9, CH:136,3, C:36,6, Ca:341,8
--	--	---	---	---

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.09.	Kedd 2026.11.10.	Szerda 2026.11.11.	Csütörtök 2026.11.12.	Péntek 2026.11.13.
Tízórai	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -Oválnszemle" (E:16,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) (G, L) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Soproni felvágott" (E:51,6 ZS:4,4 T:1,8 F:2,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-Gabonapehely tejjel" (E:230,5 ZS:6,6 T:3,6 F:7,8 CH:34,3 C:19,4 S:0,3) (G, F, O, D, S, L) -Hántolt Tökmag" (E:97,8 ZS:7,3 T:1,4 F:6,0 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (G, D)	-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L) -Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G, L) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2 T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0 S:0,5) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L) -Fonott kalács" (E:16,0 ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8 C:0,6 S:0,0) -Őszibarack befőtt" (E:56,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:12,9 C:12,7 S:0,0)
	S:0,4, E:167,0, ZS:6,3, T:3,7, F:7,4, CH:19,7, C:13,4, Ca:155,1	S:0,4, E:152,0, ZS:4,1, T:1,5, F:2,9, CH:26,8, C:17,2, Ca:15,1	S:0,3, E:328,0, ZS:13,9, T:5,0, F:13,7, CH:34,9, C:19,8, Ca:239,2	S:0,8, E:179,0, ZS:6,6, T:3,4, F:10,4, CH:18,6, C:12,5, Ca:204,0	S:0,2, E:210,0, ZS:4,9, T:2,9, F:5,7, CH:35,0, C:32,6, Ca:182,4

Ebéd	-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Szilvás gombóc" (E:581,5 ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7 C:28,4 S:3,5) (L, G)	-Tárkonyos zöldségleves" (E:105,2 ZS:3,4 T:0,4 F:2,6 CH:15,9 C:2,3 S:1,5) (G, T, Z) -Fejlesztett babfőzelék" (E:368,4 ZS:13,9 T:3,3 F:13,6 CH:45,6 C:2,7 S:2,1) (G, L) -Baconos virsli" (E:220,2 ZS:18,7 T:0,0 F:12,8 CH:0,9 C:0,0 S:0,0) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-Palóclevés d" (E:305,6 ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7 C:4,5 S:2,1) (L, G) -Sósfontat d"" (E:598,4 ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7 C:3,2 S:2,1) (G, L, T) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)	-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L) -Csőben sült hal " (E:294,7 ZS:10,2 T:5,8 F:15,9 CH:35,0 C:9,2 S:1,7) (H, G, L) -Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)	-Kertész leves" (E:187,3 ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T) -Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, M) -Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)
------	--	---	--	---	---

Uzsonna

-Tejberizs" (E:394,3 ZS:7,5 T:4,4 F:11,0 CH:70,4 C:31,7 S:0,7) (L)	-kukoricás zsemle" (E:21,9 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2 C:0,0 S:0,1) (G, L) -Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)	-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S) -Joghurtos-zöldfűszeres mártogatós" (E:8,9 ZS:0,4 T:0,2 F:0,5 CH:0,8 C:0,6 S:0,6) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0) -Sárgarépa friss" (E:16,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,7 C:1,9 S:0,0)	-Túrós-barackos lepény" (E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4 CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T, L) -Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 S:0,0)	-Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2 T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6 S:0,4) (G, L, T, D, S) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)
S:0,5, E:315,0, ZS:6,0, T:3,5, F:8,8, CH:56,3, C:25,4, Ca:231,2	S:0,3, E:195,0, ZS:2,9, T:1,7, F:4,5, CH:33,8, C:20,5, Ca:61,8	S:0,7, E:44,0, ZS:0,6, T:0,3, F:1,4, CH:7,2, C:2,8, Ca:11,3	S:0,0, E:226,0, ZS:9,2, T:1,5, F:5,0, CH:30,0, C:20,2, Ca:26,7	S:0,2, E:161,0, ZS:4,7, T:2,0, F:2,0, CH:28,2, C:13,1, Ca:12,0

Összesen

S:4,2, E:974,0, ZS:23,1, T:8,6, F:27,2, CH:161,6, C:60,6, Ca:406,6	S:3,6, E:861,0, ZS:28,3, T:5,8, F:27,8, CH:119,9, C:40,8, Ca:111,3	S:3,6, E:974,0, ZS:46,1, T:11,9, F:33,9, CH:108,6, C:32,1, Ca:333,1	S:3,9, E:945,0, ZS:35,5, T:10,7, F:37,6, CH:117,0, C:40,7, Ca:467,5	S:4,1, E:940,0, ZS:42,4, T:12,6, F:27,0, CH:125,1, C:54,9, Ca:256,2
--	--	---	---	---

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	