

Étlap tejmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Párizsi (E:84,0 ZS:7,4 T:2,9 F:38,9 CH:0,6 C:0,0 S:0,8) -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Gyümölcstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0) -Kenőmájás (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 S:0,7) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Rizsital (E:104,0 ZS:2,0 T:0,0 F:0,4 CH:22,0 C:11,8 S:0,2) -Gabonagolyó * (E:76,8 ZS:0,5 T:0,1 F:1,1 CH:16,6 C:7,2 S:0,1) (G)	-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Tonhalkrém tejm. (E:74,9 ZS:4,1 T:0,9 F:7,9 CH:1,6 C:0,5 S:0,6) (H, M) -Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)
--	--	---	--

S:1,1, E:269,0, ZS:6,9, T:2,5, F:27,4, CH:41,9, C:0,3, Ca:41,7	S:1,0, E:224,0, ZS:4,3, T:1,9, F:6,8, CH:36,2, C:0,9, Ca:20,3	S:0,3, E:162,0, ZS:2,4, T:0,1, F:1,2, CH:34,5, C:17,2, Ca:240,0	S:1,1, E:248,0, ZS:4,0, T:1,0, F:11,4, CH:40,0, C:0,6, Ca:31,5
--	---	---	--

Ebéd

-Csurgatott tészta leves (E:126,3 ZS:4,3 T:0,6 F:3,1 CH:15,3 C:0,5 S:0,1) (T, G) -Gombás sertés ragu tejérz (E:497,0 ZS:12,3 T:2,6 F:20,1 CH:10,1 C:1,3 S:2,4) (G) -Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1)	-Szárzabab leves (E:277,1 ZS:5,7 T:0,7 F:11,3 CH:40,7 C:0,8 S:0,2) (Z, G) -Darás metélt ízzel (E:607,6 ZS:12,3 T:1,9 F:13,2 CH:95,6 C:16,8 S:0,3) (G) -Szilva (E:50,6 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:11,0 C:10,9 S:0,0)	-Csontleves (E:161,0 ZS:8,0 T:0,6 F:6,7 CH:13,5 C:0,2 S:0,1) (Z, G, T) -Szerpenyős burgonya virslivel (E:679,7 ZS:19,0 T:6,9 F:20,3 CH:70,3 C:1,2 S:1,3) -Csemege uborka éd szerrel (E:14,5 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:3,0 C:1,7 S:0,8) (M, K) -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)	-Tojásleves (E:82,3 ZS:4,3 T:0,5 F:2,0 CH:6,4 C:0,2 S:0,1) (T, G) -Bolognai spagetti tejmentes (E:669,4 ZS:24,2 T:11,1 F:26,9 CH:80,4 C:11,5 S:2,9) (G) -Rágórépa (E:20,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:4,1 C:0,0 S:0,0)
--	--	--	--

S:1,6, E:627,0, ZS:15,2, T:2,6, F:18,9, CH:54,6, C:1,1, Ca:66,6	S:0,3, E:581,0, ZS:11,3, T:1,6, F:15,0, CH:92,2, C:19,6, Ca:70,3	S:1,7, E:645,0, ZS:16,8, T:5,0, F:19,8, CH:77,2, C:2,0, Ca:79,6	S:2,0, E:501,0, ZS:18,3, T:7,7, F:19,3, CH:59,6, C:7,7, Ca:54,1
---	--	---	---

Uzsonna

-Gabonás omlós keksz (E:180,4 ZS:7,3 T:3,4 F:2,8 CH:24,8 C:9,1 S:0,2) (G) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)	-Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Zala felvágott (E:84,0 ZS:7,0 T:2,8 F:4,6 CH:0,7 C:0,2 S:0,6) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Növényi sajtkrém (E:71,7 ZS:6,9 T:6,3 F:0,0 CH:2,4 C:0,0 S:0,4) -TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Mini lekvár (E:47,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:11,4 C:11,0 S:0,0) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)
S:0,2, E:216,0, ZS:7,5, T:3,4, F:3,0, CH:32,6, C:16,2, Ca:7,2	S:1,0, E:218,0, ZS:6,6, T:2,5, F:7,3, CH:32,2, C:1,0, Ca:17,7	S:1,0, E:226,0, ZS:7,6, T:6,6, F:4,9, CH:34,1, C:0,0, Ca:12,5	S:0,6, E:192,0, ZS:0,6, T:0,3, F:4,7, CH:41,6, C:11,0, Ca:5,5

Összesen

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:2,9, E:1 113,0, ZS:29,6, T:8,6, F:49,3, CH:129,2, C:17,7, Ca:115,4	S:2,4, E:1 023,0, ZS:22,2, T:6,0, F:29,1, CH:160,6, C:21,5, Ca:108,3	S:3,0, E:1 033,0, ZS:26,8, T:11,7, F:26,0, CH:145,8, C:19,2, Ca:332,1	S:3,7, E:942,0, ZS:23,0, T:8,9, F:35,4, CH:141,3, C:19,4, Ca:91,1
--	---	---	--	--

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	

Étlap tejmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0) -Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Szendvics sonka (E:46,8 ZS:2,2 T:1,0 F:3,3 CH:3,0 C:0,3 S:1,0) -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Növényi sajtkrém (E:71,7 ZS:6,9 T:6,3 F:0,0 CH:2,4 C:0,0 S:0,4) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0) -Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G) -Szendvics sonka (E:46,8 ZS:2,2 T:1,0 F:3,3 CH:3,0 C:0,3 S:1,0)	-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Snidlinges sajtkrém tejm. (E:76,2 ZS:7,0 T:6,3 F:0,5 CH:2,7 C:0,3 S:0,4) -TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)	-Tejeskávé rizsitalból (E:149,3 ZS:2,0 T:0,0 F:0,5 CH:33,5 C:11,9 S:0,2) (G) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)
---	--	---	---	--

S:1,2, E:240,0, ZS:3,8, T:1,4, F:6,8, CH:42,0, C:0,3, Ca:40,9	S:1,0, E:256,0, ZS:7,6, T:6,6, F:5,0, CH:38,8, C:0,8, Ca:19,2	S:1,2, E:219,0, ZS:3,7, T:1,4, F:6,7, CH:36,8, C:0,3, Ca:19,9	S:0,7, E:218,0, ZS:3,8, T:3,0, F:5,4, CH:38,4, C:0,4, Ca:21,7	S:0,8, E:294,0, ZS:2,5, T:0,3, F:4,8, CH:63,7, C:11,9, Ca:246,2
---	---	---	---	---

Ebéd

-Reszelttészta leves (E:121,8 ZS:2,0 T:0,3 F:3,9 CH:20,5 C:0,5 S:0,2) (Z, T, G) -Székelykáposzta (E:447,4 ZS:7,9 T:2,1 F:21,5 CH:14,7 C:1,1 S:1,3) -Burgonyás kenyér (E:109,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G)	-Zöldbableves (E:129,2 ZS:4,0 T:0,5 F:4,6 CH:16,3 C:0,7 S:0,2) (G, Z, T) -Apró pecsenye sertés (E:165,6 ZS:7,7 T:2,2 F:20,7 CH:0,7 C:0,0 S:0,3) (Z) -Kapos tökfőzelék Tejérs (E:260,7 ZS:8,4 T:1,0 F:8,3 CH:35,9 C:5,1 S:1,2) (G) -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)	-Csirkeragu leves (E:216,7 ZS:11,2 T:2,8 F:16,2 CH:10,9 C:0,3 S:0,1) (Z, G) -Aranygaluska mákkal tejmentes (E:765,3 ZS:16,2 T:2,2 F:20,2 CH:122,0 C:3,7 S:0,0) (G) -Vaníliásodó tejmentes (E:268,9 ZS:2,5 T:0,0 F:0,6 CH:62,3 C:14,9 S:0,8) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)	-Sajtkrémleves tejm. (E:221,7 ZS:15,4 T:9,6 F:1,9 CH:18,5 C:2,7 S:1,8) (G) -Fűszeres halszelet (E:261,8 ZS:10,4 T:1,7 F:32,0 CH:6,4 C:1,0 S:0,1) (H, G, Z) -Párolt bulgur (E:356,6 ZS:7,3 T:1,3 F:10,1 CH:55,5 C:0,0 S:0,2) (G) -Uborkasaláta (E:53,5 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:12,5 C:2,2 S:0,0)	-Zöldséges tarhonyaleves (E:74,8 ZS:0,4 T:0,1 F:2,5 CH:14,6 C:1,2 S:0,2) (G, Z) -Majorannás pirított csirkemáj (E:264,9 ZS:13,4 T:3,2 F:25,8 CH:4,7 C:1,4 S:0,6) -Főtt burgonya (E:347,8 ZS:0,7 T:0,0 F:9,3 CH:68,1 C:0,0 S:0,1) -Káposztasaláta (házi) (E:64,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,6 CH:14,0 C:0,0 S:0,1)
---	--	--	--	--

Uzsonna

-Ínyenc csirkemájas (E:46,2 ZS:2,9 T:1,0 F:2,7 CH:2,4 C:0,3 S:0,5) (O)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0)
-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

S:0,9, E:183,0, ZS:2,5, T:0,9, F:6,5, CH:33,3, C:1,1, Ca:14,5

-Gabonás omlós keksz (E:180,4 ZS:7,3 T:3,4 F:2,8 CH:24,8 C:9,1 S:0,2) (G)
-Szilva (E:50,6 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:11,0 C:10,9 S:0,0)

S:0,2, E:218,0, ZS:7,6, T:3,4, F:3,4, CH:32,9, C:17,1, Ca:12,9

-Mini lekvár (E:47,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:11,4 C:11,0 S:0,0)
-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

S:0,6, E:192,0, ZS:0,6, T:0,3, F:4,7, CH:41,6, C:11,0, Ca:5,5

-Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)
-Növényi sajt (E:81,0 ZS:6,3 T:5,7 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,7)
-Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0)
-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

S:1,4, E:257,0, ZS:9,0, T:6,6, F:4,9, CH:39,6, C:0,1, Ca:12,7

-Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)
-Löncs felvágott (E:63,3 ZS:5,4 T:2,4 F:3,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,7) (G)
-Jégsaláta (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:2,0 C:2,0 S:0,0)
-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

S:1,2, E:212,0, ZS:6,2, T:2,4, F:6,8, CH:31,6, C:1,2, Ca:11,9

Összesen

S:3,6, E:880,0, ZS:12,7, T:4,0, F:32,3, CH:115,8, C:2,3, Ca:180,7

S:2,5, E:910,0, ZS:27,5, T:12,4, F:31,9, CH:124,3, C:21,5, Ca:277,7

S:2,3, E:1 200,0, ZS:22,2, T:4,5, F:33,5, CH:204,1, C:28,4, Ca:375,9

S:3,4, E:1 041,0, ZS:33,3, T:17,0, F:39,3, CH:137,2, C:3,9, Ca:159,5

S:2,6, E:984,0, ZS:18,2, T:4,8, F:36,6, CH:159,5, C:14,6, Ca:343,3

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	