

Étlap tejmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Kakaós rizsital (E:146,4 ZS:2,2 T:0,2 F:0,6 CH:32,1 C:11,8 S:0,2) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)	-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Tojáskrém tejmentes (E:78,6 ZS:7,7 T:1,0 F:0,9 CH:1,4 C:0,5 S:0,5) (T, M) -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)	-Gyümölcs tea (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) -Növényi sajt (E:81,0 ZS:6,3 T:5,7 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,7) -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) -Főtt virsli (E:265,7 ZS:15,0 T:8,1 F:14,4 CH:0,2 C:0,1 S:1,3) -Ketchup * (E:10,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:2,3 C:2,0 S:0,2) -Burgonyás formakenyér (E:183,0 ZS:0,3 T:0,3 F:5,3 CH:38,3 C:0,0 S:1,1) (G)	-Gyümölcs tea (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) -Olasz felvágott (E:82,6 ZS:7,0 T:2,6 F:4,2 CH:0,7 C:0,0 S:0,8) -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)
--	--	--	---	--

S:0,8, E:291,0, ZS:2,7, T:0,4, F:4,9, CH:62,3, C:11,8, Ca:246,6	S:0,9, E:237,0, ZS:5,8, T:0,9, F:5,6, CH:37,3, C:1,2, Ca:23,4	S:1,4, E:298,0, ZS:9,0, T:6,6, F:5,2, CH:46,8, C:0,1, Ca:42,0	S:1,7, E:353,0, ZS:10,2, T:5,6, F:13,5, CH:38,5, C:1,6, Ca:29,5	S:1,1, E:246,0, ZS:6,8, T:2,4, F:7,5, CH:36,6, C:0,1, Ca:27,2
---	---	---	---	---

Ebéd

-Zöldséges burgonyaleves (E:192,8 ZS:1,8 T:0,2 F:5,0 CH:35,0 C:0,8 S:0,2) (Z, G) -Sertéspörkölt (E:231,2 ZS:8,1 T:2,2 F:20,9 CH:3,1 C:1,2 S:0,4) -Zöldborsófőzelék tejérz (E:270,6 ZS:5,6 T:0,6 F:14,2 CH:40,2 C:1,4 S:1,2) (G) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:115,2 ZS:0,5 T:0,2 F:3,7 CH:22,1 C:0,0 S:0,5) (G) -Gyümölcs püré (E:76,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:4,0 C:14,5 S:0,0)	-Sajtkrémleves tej. (E:221,7 ZS:15,4 T:9,6 F:1,9 CH:18,5 C:2,7 S:1,8) (G) -Tavaszi rizseshús (E:566,1 ZS:14,5 T:3,0 F:29,8 CH:70,8 C:0,1 S:0,2) -Vegyes befőtt (E:61,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:16,3 C:13,3 S:0,0)	-Halragu leves (E:169,0 ZS:4,7 T:0,7 F:19,3 CH:11,2 C:0,7 S:0,1) (Z, H, G) -Tejbedara rizsitalból kakaó szóráttal (E:604,4 ZS:2,6 T:0,4 F:9,7 CH:132,0 C:13,8 S:1,7) (G) -Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)	-Karlábéleves (E:120,7 ZS:4,1 T:0,5 F:3,2 CH:14,9 C:0,9 S:0,2) (G, Z) -Vadas sertésragu tejérzékeny (E:293,1 ZS:14,4 T:3,0 F:21,8 CH:14,4 C:0,3 S:1,3) (G, M) -Spagetti (E:416,0 ZS:8,7 T:1,3 F:11,4 CH:69,4 C:3,8 S:0,1) (G) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)	-Zöldségleves (E:77,1 ZS:1,6 T:0,1 F:2,7 CH:12,3 C:0,1 S:0,1) (Z, G) -Főtt tojás (E:68,9 ZS:4,9 T:0,0 F:5,5 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) (T) -Burgonyafőzelék tejérz (E:357,1 ZS:11,7 T:1,5 F:6,8 CH:47,5 C:0,4 S:0,1) (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) -Rágórépa (E:20,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:4,1 C:0,0 S:0,0)
---	---	---	--	--

Uzsonna

-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)
-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:1,4, E:251,0, ZS:8,9, T:6,6, F:4,7, CH:38,1, C:0,9, Ca:21,7

-Növényi sajtkrém (E:71,7 ZS:6,9 T:6,3 F:0,0 CH:2,4 C:0,0 S:0,4)
-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:1,0, E:229,0, ZS:7,6, T:6,6, F:4,8, CH:35,6, C:0,0, 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)
-Csirkemell sonka (E:38,2 ZS:1,6 T:0,5 F:5,3 CH:0,7 C:0,1 S:0,8)
-Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 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:1,2, E:191,0, ZS:3,5, T:1,1, F:7,9, CH:31,3, C:0,1, Ca:10,2

-Snidlinges sajtkrém tej. (E:76,2 ZS:7,0 T:6,3 F:0,5 CH:2,7 C:0,3 S:0,4)
-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:0,8, E:185,0, ZS:3,6, T:3,0, F:5,0, CH:32,4, C:1,1, Ca:5,5

-Tepertős pogácsa tej. (E:153,6 ZS:7,3 T:0,0 F:2,4 CH:19,2 C:0,0 S:0,0) (G)
-Körte (E:90,0 ZS:0,7 T:0,0 F:0,7 CH:21,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:220,0, ZS:7,8, T:0,0, F:3,0, CH:35,0, C:0,0, Ca:10,0

Összesen

S:3,8, E:1 136,0, ZS:21,8, T:9,1, F:38,2, CH:168,6, C:29,2, Ca:405,9

S:3,1, E:1 015,0, ZS:31,9, T:15,0, F:31,9, CH:142,7, C:12,6, Ca:109,3

S:3,4, E:1 013,0, ZS:16,6, T:8,4, F:29,3, CH:180,8, C:26,3, Ca:395,1

S:3,5, E:1 101,0, ZS:31,2, T:11,6, F:42,1, CH:141,6, C:13,0, Ca:127,5

S:1,6, E:878,0, ZS:25,3, T:3,5, F:22,0, CH:132,1, C:0,4, Ca:137,2

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: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap tejmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0) -Kenőmájas (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 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) -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)	-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 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) -Rozs formakenyér (E:162,0 ZS:0,4 T:0,2 F:5,0 CH:31,4 C:1,7 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) -Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Tonhal olajban (E:37,2 ZS:1,4 T:0,2 F:6,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,2) (H) -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)
--	---	---	--

S:1,0, E:232,0, ZS:4,4, T:1,9, F:6,9, CH:39,6, C:0,5, Ca:16,7	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:0,9, E:230,0, ZS:7,3, T:6,5, F:4,0, CH:33,9, C:1,9, Ca:20,3	S:0,8, E:240,0, ZS:3,4, T:1,0, F:8,2, CH:41,6, C:0,3, Ca:41,7
---	---	---	---

Ebéd

-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) -Sertésvagdalt tepsiben sütve (E:251,1 ZS:12,3 T:2,6 F:18,9 CH:10,2 C:0,0 S:0,4) (T, G) -Sárgaborsó főzelék (E:386,7 ZS:10,0 T:1,3 F:16,3 CH:50,7 C:0,6 S:0,1) (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) -Rostos gyümölcsle 0,2 100% (E:94,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:24,6 C:23,4 S:0,1)	-Zöldborsóleves (E:169,2 ZS:4,4 T:0,6 F:7,7 CH:22,5 C:0,8 S:0,2) (G, Z) -Barbecue-s sertéscsík (E:216,9 ZS:9,8 T:2,5 F:21,0 CH:6,5 C:4,7 S:0,4) (M) -Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1) -Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)	-Palócleves tejm. (E:518,6 ZS:12,7 T:4,9 F:18,7 CH:16,6 C:1,5 S:2,3) (G, Z) -Mákos núdli (E:343,0 ZS:20,6 T:2,5 F:5,4 CH:25,9 C:0,9 S:0,1) (G) -Narancs E (E:141,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:28,2 C:28,2 S:0,0)	-Gyümölcsleves tejérz (E:221,2 ZS:8,7 T:1,0 F:1,1 CH:36,2 C:9,3 S:0,1) -Rakott burgonya tejmentes (E:653,5 ZS:27,5 T:1,1 F:23,3 CH:64,7 C:0,0 S:2,7) (T) -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) -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)
--	---	---	--

Uzsonna

-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)
-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:1,4, E:251,0, ZS:8,9, T:6,6, F:4,7,
CH:38,1, C:0,9, Ca:21,7

-Kenőmájas (E:65,7 ZS:5,4
T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4
S:0,7)
-Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1
T:0,0 F:1,1 CH:1,2 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:1,1, E:195,0, ZS:4,2, T:1,9, F:6,7,
CH:31,7, C:0,3, Ca:7,5

-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)
-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)

S:1,2, E:196,0, ZS:3,8, T:1,4, F:6,6,
CH:33,3, C:0,2, Ca:18,6

-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

Összesen

S:3,2, E:1 164,0, ZS:32,4, T:11,4,
F:41,0, CH:168,9, C:25,3, Ca:99,4

S:1,8, E:961,0, ZS:20,7, T:4,7, F:31,3,
CH:153,1, C:39,7, Ca:465,7

S:3,4, E:985,0, ZS:31,2, T:11,9, F:25,0,
CH:106,8, C:17,6, Ca:327,2

S:3,7, E:1 023,0, ZS:26,9, T:2,5, F:29,3,
CH:154,3, C:24,2, Ca:168,6

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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	