

Sertéshúsmentes étlap

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

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Pulyka sonka (E:33,3 ZS:1,2 T:0,0 F:4,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0) (O) -Delma multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Kakaós csiga kész (E:172,0 ZS:1,2 T:0,7 F:4,2 CH:35,5 C:11,5 S:0,9) (G, L, T)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Baromfi májkrém (E:82,5 ZS:6,0 T:2,4 F:5,2 CH:1,8 C:0,0 S:0,5) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)	-Tej, kávé (E:157,5 ZS:4,5 T:1,5 F:10,2 CH:19,3 C:11,4 S:0,2) (L, O) -Briós (E:176,5 ZS:3,2 T:1,7 F:3,8 CH:32,5 C:9,5 S:0,3) (G, L, T)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Vegán piknik rúd (csemege) (E:55,5 ZS:1,7 T:0,3 F:5,9 CH:4,2 C:1,2 S:0,8) (G, O) -Delma multivitamin margarin (E:105,3 ZS:11,7 T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) -Sajtos Panini (E:149,0 ZS:1,1 T:0,2 F:4,9 CH:29,0 C:0,0 S:0,8) (G, L, T, O) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	---	--

S:0,8, E:280,0, ZS:9,5, T:2,3, F:7,7, CH:38,7, C:12,5, Ca:8,5	S:1,1, E:294,0, ZS:5,0, T:3,2, F:12,7, CH:48,8, C:23,3, Ca:400,0	S:1,0, E:239,0, ZS:4,9, T:1,8, F:7,9, CH:39,0, C:12,5, Ca:3,7	S:0,4, E:281,0, ZS:6,2, T:2,7, F:10,6, CH:45,4, C:17,1, Ca:275,0	S:1,4, E:320,0, ZS:10,1, T:2,4, F:9,3, CH:46,4, C:13,3, Ca:18,5
---	--	---	--	---

Ebéd

-Zöldségleves csurgatott tésztával (E:96,8 ZS:2,3 T:0,1 F:4,6 CH:13,9 C:1,4 S:0,3) (G, T, Z, L) -Chilisbab (baromfi) (E:579,7 ZS:5,6 T:1,1 F:43,0 CH:79,5 C:6,5 S:0,8) (G, L, T, Z, O, M) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)	-Hagymaleves (E:264,0 ZS:15,5 T:9,0 F:6,2 CH:26,3 C:7,1 S:0,3) (G, L, T, Z) -Lecsós csirkehús (E:114,0 ZS:1,9 T:0,0 F:18,1 CH:5,6 C:3,0 S:1,6) (L, T, Z, H, O) -Tarhonya (E:316,3 ZS:1,0 T:0,3 F:9,6 CH:64,8 C:2,8 S:0,2) (G, T) -Csicseriborsó szelet,joghurtos mázban (E:127,0 ZS:6,5 T:5,7 F:1,8 CH:15,1 C:9,8 S:0,1) (L, O)	-Csicseriborsó gulyás (baromfi) (E:249,9 ZS:3,1 T:0,2 F:25,4 CH:28,4 C:1,0 S:1,1) (G, L, T, Z, O, M) -Áfonyalekváros minigombóc (E:90,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:21,9 C:0,0 S:0,0) (G) -Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Almaleves (E:327,7 ZS:11,5 T:7,0 F:4,0 CH:48,9 C:24,8 S:0,2) (G, L) -Rántott halfilé (E:329,1 ZS:4,1 T:0,3 F:45,7 CH:27,3 C:1,3 S:0,1) (T, G, H, L) -Tartármártás "K" (E:172,7 ZS:14,9 T:2,8 F:2,2 CH:6,4 C:0,9 S:0,4) (L, T, M) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G)	-Májgaluskaleves "K" (E:172,8 ZS:4,2 T:0,1 F:13,8 CH:17,8 C:1,1 S:0,2) (Z, G, T) -Főtt kemény tojás (E:165,0 ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (T) -Parajfőzelék (E:239,8 ZS:15,9 T:9,0 F:6,9 CH:18,4 C:5,1 S:0,6) (G, L) -Főtt burgonya 1/2 adag (E:56,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:12,1 C:0,5 S:0,0)
--	--	--	---	---

Uzsonna

-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L) -Egyenes kifli (E:155,5 ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G)	-Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2) -Liga margarin (E:54,0 ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,2) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Sajtos rúd (E:221,0 ZS:13,7 T:0,0 F:4,1 CH:19,1 C:0,0 S:0,1) (G, L, T)	-Csirkemell sonka (E:48,7 ZS:2,9 T:1,3 F:5,0 CH:0,7 C:0,2 S:0,7) (G, L, T, O) -Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Teljeskiőrlésű pogácsa (E:340,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
S:0,6, E:203,0, ZS:3,7, T:2,2, F:5,7, CH:31,4, C:1,7, Ca:95,3	S:0,9, E:212,0, ZS:3,5, T:1,0, F:9,2, CH:32,4, C:0,2, Ca:0,0	S:0,1, E:221,0, ZS:13,7, T:0,0, F:4,1, CH:19,1, C:0,0, Ca:0,0	S:1,3, E:257,0, ZS:8,8, T:2,4, F:9,4, CH:31,7, C:0,2, Ca:0,0	S:0,0, E:378,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,3, CH:9,0, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:2,2, E:1 155,0, ZS:18,8, T:5,3, F:49,5, CH:182,2, C:19,6, Ca:158,8	S:3,5, E:1 083,0, ZS:26,5, T:15,7, F:45,6, CH:159,5, C:41,4, Ca:432,9	S:2,5, E:851,0, ZS:21,4, T:2,2, F:32,0, CH:122,9, C:13,1, Ca:39,0	S:2,2, E:1 214,0, ZS:37,3, T:11,9, F:58,0, CH:157,0, C:34,8, Ca:384,5	S:1,9, E:1 047,0, ZS:28,8, T:8,1, F:28,9, CH:81,4, C:17,4, Ca:168,2
---	--	--	--	--

Jó étvágyat!

Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

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

Sertéshúsmentes étlap

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

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Csirkemell sonka (E:48,7 ZS:2,9 T:1,3 F:5,0 CH:0,7 C:0,2 S:0,7) (G, L, T, O)
-Flóra light margarin (E:75,6 ZS:8,4 T:1,9 F:0,2 CH:0,2 C:0,2 S:0,1)
-Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)
-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:267,0, ZS:8,4, T:2,3, F:7,9, CH:38,3, C:12,7, Ca:3,7

-Nesquick kakaó (E:134,1 ZS:3,9 T:2,5 F:8,7 CH:15,6 C:14,0 S:0,3) (L)
-Mákos rigó (E:170,5 ZS:2,0 T:0,0 F:4,4 CH:27,0 C:1,7 S:0,7) (G, L)

S:0,8, E:260,0, ZS:4,5, T:1,7, F:10,2, CH:37,4, C:11,0, Ca:266,7

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Hot-dog baromfi virslivel (E:5,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:1,3 C:1,1 S:0,1) (G, L)

S:0,1, E:57,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:13,9, C:13,6, Ca:1,0

-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0)
-Baromfi párizsi krém (E:104,9 ZS:9,4 T:3,6 F:3,0 CH:2,5 C:0,8 S:0,5) (L, M)
-Teljes kiörlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)
-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:286,0, ZS:6,1, T:2,1, F:8,0, CH:45,9, C:12,9, Ca:14,5

Ebéd

-Zöldbaleves "K" (E:191,8 ZS:1,1 T:0,2 F:5,7 CH:37,6 C:1,5 S:0,3) (Z, G, L, T)
-Spagetti carbonara (baromfi) (E:684,6 ZS:60,2 T:35,7 F:16,4 CH:21,6 C:17,3 S:2,2) (L, G, T)
-Túródesszert (E:111,0 ZS:5,5 T:0,0 F:4,4 CH:9,3 C:0,0 S:0,0) (L)

-Tavaszi zöldségleves (E:112,5 ZS:0,9 T:0,1 F:5,3 CH:19,5 C:2,0 S:0,3) (Z, G)
-Virslis paprikás burgonya (baromfi) (E:400,0 ZS:1,6 T:0,0 F:7,7 CH:84,5 C:5,6 S:0,6)
-Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)

-Gulyásleves csirkehússal (E:182,1 ZS:1,0 T:0,1 F:5,6 CH:35,7 C:7,5 S:1,2) (G, L, T, Z, M)
-Tejbedara (E:438,5 ZS:6,6 T:4,3 F:17,1 CH:77,3 C:51,3 S:0,4) (G, L, O)
-Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
-Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)

-Karfiolleves "K" (E:108,1 ZS:0,9 T:0,1 F:3,8 CH:19,3 C:0,7 S:0,4) (G, Z, L, T)
-Rántott sajt (sütőben sütve) "K" (E:217,2 ZS:12,6 T:5,6 F:8,4 CH:17,5 C:1,0 S:0,6) (G, L, T)
-Jázmin rizs (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Majonézes kukoricasaláta (E:183,2 ZS:12,4 T:2,4 F:2,8 CH:14,8 C:0,7 S:0,3) (L, T, M)

Uzsonna

-Almás zabpelyhes keksz
(E:757,2 ZS:31,7 T:14,2
F:13,4 CH:100,6 C:36,0
S:0,8) (G, L, T, F, O, D)
-Szilva (E:85,5 ZS:0,8 T:0,0
F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:800,0, ZS:32,0, T:14,2, F:13,9,
CH:110,4, C:36,0, Ca:12,0

-Füstölt pulyka párizsi
(E:94,8 ZS:8,4 T:0,0 F:4,0
CH:0,8 C:0,0 S:0,0)
-Delma multivitamin
margarin (E:105,3 ZS:11,7
T:3,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,2)
-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)
-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0
S:0,0)

S:0,8, E:312,0, ZS:14,7, T:2,3, F:8,9,
CH:32,4, C:0,0, Ca:2,7

-Trappista sajt (E:101,8
ZS:7,9 T:4,8 F:7,4 CH:0,2
C:0,2 S:0,4) (L)
-Liga margarin (E:54,0
ZS:6,0 T:1,8 F:0,2 CH:0,2
C:0,2 S:0,2)
-Teljes kiőrlésű zsemle "K"
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)
-Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)

S:1,0, E:260,0, ZS:8,6, T:4,1, F:11,0,
CH:31,4, C:0,2, Ca:80,0

-Meggyes párna (E:0,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2
T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:23,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3,
CH:4,3, C:0,0, Ca:11,0

Összesen

S:3,6, E:1 731,0, ZS:86,6, T:40,5,
F:39,9, CH:191,3, C:60,9, Ca:68,7

S:3,0, E:1 031,0, ZS:21,2, T:4,3, F:31,1,
CH:163,8, C:16,0, Ca:351,8

S:2,5, E:854,0, ZS:14,1, T:7,2, F:29,3,
CH:147,4, C:52,2, Ca:536,9

S:1,8, E:630,0, ZS:23,3, T:7,5, F:17,7,
CH:81,5, C:14,4, Ca:83,5

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! Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

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, kéndioxid	