

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P): S:0,8, E:327,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,9, CH:35,4, C:0,6, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóborka friss S:0,6, E:317,0, ZS:18,7, T:8,6, F:5,5, CH:32,6, C:0,4, Ca:5,4	-Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) S:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:21,7, C:4,9, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss S:0,8, E:324,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,9, CH:35,0, C:0,6, Ca:5,4	-Gyümölcs tea Sága (P) -vaniliás croissant (P) (G, O, D) S:0,6, E:230,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:24,6, C:4,9, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:802,0, ZS:29,2, T:0,2, F:28,8, CH:95,9, C:2,9, Ca:47,8	-Magyaros zöldbab leves(P) (G, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P) S:0,4, E:729,0, ZS:24,5, T:0,1, F:15,3, CH:110,0, C:2,5, Ca:24,3	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Petrezselymes burgonya (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:765,0, ZS:26,3, T:0,2, F:38,3, CH:91,4, C:2,2, Ca:26,0	-Meggyleves rizstejjel -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeborka (P) S:0,2, E:692,0, ZS:14,7, T:0,1, F:28,8, CH:111,1, C:21,6, Ca:82,4	-Erőleves cérnametélt Cornito tésztával tej, tojásmentes (P) (Z, G, T) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,0, E:506,0, ZS:19,4, T:0,2, F:24,5, CH:47,3, C:3,4, Ca:72,9
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -görög dinnye (P) S:0,4, E:235,0, ZS:17,5, T:8,3, F:2,4, CH:16,9, C:0,3, Ca:31,3	-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -görög dinnye (P) S:0,4, E:250,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,6, CH:20,1, C:0,5, Ca:30,1	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss S:0,3, E:209,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,9, CH:11,0, C:0,5, Ca:5,4	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -görög dinnye (P) S:0,6, E:186,0, ZS:1,2, T:0,3, F:5,2, CH:38,2, C:0,8, Ca:25,9	-kakaós csiga KEM (P) -görög dinnye (P) S:0,6, E:240,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,2, CH:26,3, C:4,9, Ca:25,9
Összesen Jó étvágyat!	S:2,1, E:1 363,0, ZS:65,3, T:16,9, F:36.1. CH:148.2. C:3.7. Ca:83.2	S:1,4, E:1 296,0, ZS:60,8, T:17,0, F:23.3. CH:162.7. C:3.4. Ca:59.8	S:1,5, E:1 171,0, ZS:56,9, T:9,9, F:43,8, CH:124.1. C:7.6. Ca:31.4	S:1,6, E:1 202,0, ZS:34,3, T:8,9, F:38,9, CH:184.3. C:22.9. Ca:113.7	S:2,1, E:976,0, ZS:45,5, T:3,0, F:32,3, CH:98.2. C:13.1. Ca:98.8

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	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.10.	Kedd 2026.08.11.	Szerda 2026.08.12.	Csütörtök 2026.08.13.	Péntek 2026.08.14.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,6, E:330,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,1, CH:40,4, C:0,4, Ca:4,2	S:0,8, E:386,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,5, CH:46,1, C:1,0, Ca:2,7	S:0,3, E:306,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,9, CH:35,2, C:0,5, Ca:2,7	S:0,4, E:361,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,5, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4	S:0,3, E:290,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,7, CH:32,1, C:0,3, Ca:5,4
Ebéd	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék tejmentes (P) (G) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Borsodi zöldségleves gazdagon(P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T)	-Magyaros burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P)
	S:0,8, E:671,0, ZS:26,5, T:0,2, F:29,5, CH:81,2, C:1,1, Ca:52,0	S:0,2, E:676,0, ZS:22,1, T:0,2, F:28,5, CH:80,5, C:7,1, Ca:14,1	S:2,7, E:848,0, ZS:33,6, T:6,1, F:24,7, CH:105,2, C:8,5, Ca:28,1	S:0,1, E:547,0, ZS:7,5, T:0,1, F:17,1, CH:99,5, C:18,6, Ca:18,0	S:0,3, E:847,0, ZS:35,4, T:0,1, F:34,4, CH:100,3, C:0,5, Ca:17,0
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P)	-ízes levél (P): -görög dinnye (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -görög dinnye (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű fahéjas csiga -görög dinnye (P)
	S:0,7, E:305,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,8, CH:30,1, C:0,9, Ca:31,3	S:0,0, E:441,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,8, CH:43,7, C:9,8, Ca:25,9	S:0,6, E:186,0, ZS:1,2, T:0,3, F:5,2, CH:38,2, C:0,8, Ca:25,9	S:0,7, E:347,0, ZS:18,7, T:8,5, F:5,7, CH:39,3, C:0,9, Ca:30,1	S:0,5, E:421,0, ZS:18,5, T:9,2, F:6,0, CH:54,9, C:22,3, Ca:25,9
Összesen	S:2,2, E:1 306,0, ZS:63,6, T:16,9, F:37,4, CH:151,7, C:2,3, Ca:87,5	S:1,0, E:1 502,0, ZS:66,8, T:11,8, F:43,7, CH:170,2, C:17,8, Ca:42,6	S:3,6, E:1 339,0, ZS:52,3, T:14,6, F:31,7, CH:178,7, C:9,7, Ca:56,7	S:1,1, E:1 256,0, ZS:44,8, T:17,1, F:27,3, CH:183,8, C:20,3, Ca:53,4	S:1,1, E:1 558,0, ZS:71,5, T:17,5, F:42,1, CH:187,2, C:23,0, Ca:48,2

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: szulfitek, kéndioxid	