

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) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P): S:0,7, E:175,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,8, CH:35,3, C:0,5, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóborka friss S:0,6, E:165,0, ZS:1,6, T:0,7, F:5,4, CH:32,5, C:0,2, Ca:5,4	-Vaniliás ital (L) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) S:0,4, E:250,0, ZS:15,1, T:2,7, F:7,6, CH:26,7, C:16,9, Ca:126,7	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss S:0,8, E:290,0, ZS:11,5, T:0,3, F:9,6, CH:35,7, C:0,5, Ca:117,4	-Kakaós ital -Briós (P) (G, L, T, D) S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:777,0, ZS:26,7, T:4,5, F:30,1, CH:94,7, C:3,5, Ca:69,2	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P) S:0,4, E:775,0, ZS:28,2, T:2,1, F:16,6, CH:111,8, C:3,0, Ca:42,0	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Petrezselymes burgonya (P) -Uborka saláta(P) S:0,3, E:720,0, ZS:25,7, T:0,1, F:34,8, CH:86,7, C:1,4, Ca:46,3	-Meggykrémleves (P): (L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) S:0,2, E:627,0, ZS:17,4, T:1,7, F:29,6, CH:88,8, C:6,0, Ca:49,3	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Csirke nuggets (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:531,0, ZS:21,3, T:5,5, F:14,7, CH:66,6, C:5,1, Ca:89,6
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóborka friss -görög dinnye (P) S:0,3, E:80,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,3, CH:16,8, C:0,1, Ca:31,8	-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Tv paprika friss -görög dinnye (P) S:0,3, E:97,0, ZS:0,2, T:0,0, F:2,5, CH:20,0, C:0,4, Ca:30,1	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóborka friss S:0,3, E:58,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,7, CH:10,9, C:0,4, Ca:5,4	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -görög dinnye (P) S:0,0, E:120,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,1, CH:24,3, C:0,5, Ca:25,9	-Briós (P) (G, L, T, D) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -görög dinnye (P) S:0,3, E:123,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:22,1, C:2,1, Ca:25,9
Összesen	S:1,9, E:1 032,0, ZS:28,1, T:5,1, F:37,2, CH:146,7, C:4,1, Ca:105,2	S:1,3, E:1 037,0, ZS:29,9, T:2,8, F:24,4, CH:164,3, C:3,7, Ca:77,5	S:1,0, E:1 028,0, ZS:41,1, T:3,2, F:44,1, CH:124,3, C:18,6, Ca:178,3	S:1,0, E:1 037,0, ZS:29,5, T:2,3, F:42,2, CH:148,7, C:7,0, Ca:192,6	S:1,4, E:738,0, ZS:25,0, T:6,1, F:19,2, CH:102,1, C:9,2, Ca:115,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)
 E: energia (kcal)
 T: telített zsírsav (g)
 CH: szénhidrát (g)
 Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
 L: laktóz, tej, tejtermékek
 T: tojás, fehérje
 F: földimogyoró

Z: zeller
 R: rákfélék
 H: halak
 O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
 M: mustár
 S: szezámag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

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) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,6, E:268,0, ZS:10,6, T:5,0, F:3,0, CH:40,3, C:0,3, Ca:4,2	S:0,8, E:234,0, ZS:2,4, T:0,9, F:7,4, CH:46,0, C:0,8, Ca:2,7	S:0,3, E:152,0, ZS:0,2, T:0,0, F:1,8, CH:35,1, C:0,4, Ca:2,7	S:0,3, E:209,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4	S:0,3, E:255,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,4, CH:32,8, C:0,1, Ca:117,4
Ebéd	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -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/	-Borsodi zöldségleves gazdagon(P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Túrós derelye(P) (G, L)	-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:0,9, E:656,0, ZS:21,4, T:4,5, F:32,4, CH:86,8, C:2,2, Ca:102,6	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:1,2, E:583,0, ZS:16,8, T:1,7, F:18,8, CH:87,3, C:17,1, 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) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P)	-Túrós táská (P) (G, L, T) -görög dinnye (P)	-sajtos baugette(P) (G, L, T, S) -görög dinnye (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű fahéjas csiga -görög dinnye (P)
	S:0,6, E:150,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,7, CH:29,9, C:0,8, Ca:31,8	S:0,0, E:139,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:17,4, C:2,3, Ca:25,9	S:0,0, E:39,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:8,7, C:0,0, Ca:25,9	S:0,0, E:126,0, ZS:0,7, T:0,4, F:3,4, CH:25,2, C:0,5, Ca:30,6	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:2,1, E:1 075,0, ZS:34,1, T:9,7, F:40,1, CH:157,0, C:3,3, Ca:138,6	S:1,0, E:1 050,0, ZS:30,9, T:1,8, F:38,3, CH:143,8, C:10,2, Ca:42,6	S:3,0, E:1 038,0, ZS:33,8, T:6,1, F:27,1, CH:149,0, C:8,8, Ca:56,7	S:1,5, E:919,0, ZS:19,0, T:2,6, F:26,6, CH:157,4, C:18,4, Ca:53,9	S:1,1, E:1 523,0, ZS:64,5, T:9,3, F:46,8, CH:187,9, C:22,9, Ca:160,2

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: szulfitok, kéndioxid	