

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	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Vaniliás ital (L) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Kakaós ital -Briós (P) (G, L, T, D)
	S:0,3, E:153,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:34,9, C:0,4, Ca:4,2	S:0,3, E:138,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,6, CH:32,0, C:0,1, Ca:5,4	S:0,4, E:250,0, ZS:15,1, T:2,7, F:7,6, CH:26,7, C:16,9, Ca:126,7	S:0,3, E:268,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,6, CH:35,3, C:0,4, Ca:117,4	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) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Brokkoli pörkölt /VEGA/(P) (G, O) -Petrezselymes burgonya (P) -Uborka saláta(P)	-Meggykrémleves (P): (L) -Párolt rizs (P) -Grillezett sajt VEGA(P) (L) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges daragaluska leves .(P) (G, T, Z, M, L, S) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:1,0, E:1 268,0, ZS:31,0, T:4,5, F:34,0, CH:207,4, C:3,6, Ca:100,9	S:0,4, E:775,0, ZS:28,2, T:2,1, F:16,6, CH:111,8, C:3,0, Ca:42,0	S:0,3, E:731,0, ZS:26,9, T:0,2, F:19,0, CH:95,4, C:2,6, Ca:54,9	S:1,4, E:838,0, ZS:49,8, T:13,3, F:28,1, CH:66,9, C:4,9, Ca:508,5	S:0,9, E:730,0, ZS:37,0, T:5,5, F:28,2, CH:67,2, C:5,1, Ca:131,8
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -görög dinnye (P)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -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	S:0,3, E:99,0, ZS:0,5, T:0,3, F:2,5, CH:20,0, C:0,4, Ca:30,1	S:0,3, E:58,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,7, CH:10,9, C:0,4, Ca:5,4	S:0,0, E:120,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,1, CH:24,3, C:0,5, Ca:25,9	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:1,7, E:1 502,0, ZS:31,5, T:4,9, F:38,1, CH:259,1, C:4,1, Ca:136,9	S:1,0, E:1 012,0, ZS:29,1, T:2,8, F:20,6, CH:163,8, C:3,6, Ca:77,5	S:1,0, E:1 039,0, ZS:42,4, T:3,3, F:28,3, CH:133,0, C:19,9, Ca:187,0	S:1,8, E:1 226,0, ZS:61,0, T:13,7, F:37,8, CH:126,4, C:5,8, Ca:651,7	S:1,4, E:938,0, ZS:40,7, T:6,1, F:32,7, CH:102,7, C:9,2, Ca:157,7

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	

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 S:0,6, E:268,0, ZS:10,6, T:5,0, F:3,0, CH:40,3, C:0,3, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss S:0,3, E:213,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss S:0,3, E:154,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:35,1, C:0,4, Ca:2,7	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,3, E:209,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss 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) -csicseriborsó fasírt -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,8, E:437,0, ZS:12,2, T:4,5, F:15,1, CH:63,7, C:2,2, Ca:98,8	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P) S:0,2, E:551,0, ZS:15,5, T:0,3, F:14,7, CH:78,7, C:7,2, Ca:15,8	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya Vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:1,1, E:675,0, ZS:19,2, T:0,1, F:15,9, CH:103,2, C:8,1, Ca:28,1	-Borsodi zöldségleves gazdagon(P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Túrós derelye(P) (G, L) S:1,2, E:583,0, ZS:16,8, T:1,7, F:18,8, CH:87,3, C:17,1, Ca:18,0	-Magyaros burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rántott karfiol Vega (P) -Párolt rizs (P) S:0,1, E:526,0, ZS:27,4, T:0,1, F:7,5, CH:61,8, C:0,3, Ca:11,4
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss -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	-Túrós táská (P) (G, L, T) -görög dinnye (P) S:0,0, E:139,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:17,4, C:2,3, Ca:25,9	-sajtos baugette(P) (G, L, T, S) -görög dinnye (P) S:0,0, E:39,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:8,7, C:0,0, Ca:25,9	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss -görög dinnye (P) S:0,0, E:126,0, ZS:0,7, T:0,4, F:3,4, CH:25,2, C:0,5, Ca:30,6	-Teljes kiőrlésű fahéjas csiga -görög dinnye (P) 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:856,0, ZS:24,8, T:9,7, F:22,8, CH:133,9, C:3,3, Ca:134,8	S:0,6, E:903,0, ZS:23,4, T:1,5, F:21,5, CH:141,6, C:10,3, Ca:44,4	S:1,5, E:868,0, ZS:19,7, T:0,5, F:18,3, CH:147,0, C:8,4, 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:0,9, E:1 202,0, ZS:56,5, T:9,3, F:19,8, CH:149,4, C:22,7, Ca:154,7

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