

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Zöldfűszeres sajtkrém (P) (L)	-Tejes kávé (P) (L, G) -vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss	-Túrókrém vaníliás (P) (L) -vizes kifli(P) (G)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,6, E:302,0, ZS:9,9, T:0,0, F:11,3, CH:40,2, C:0,3, Ca:45,7	S:0,3, E:197,0, ZS:6,1, T:0,3, F:8,4, CH:25,9, C:0,1, Ca:4,2	S:0,9, E:207,0, ZS:1,6, T:0,7, F:6,6, CH:41,0, C:0,4, Ca:2,7	S:0,3, E:118,0, ZS:3,6, T:2,6, F:6,3, CH:14,2, C:1,5, Ca:33,8	S:0,3, E:138,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:32,6, C:0,1, Ca:3,2
Ebéd	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyrostál sertés hússal (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	- Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -Sertés szelet mézes mustáros(P) (G, T, Z, O, M, S) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P)
	S:1,2, E:843,0, ZS:34,5, T:4,7, F:31,2, CH:97,5, C:4,8, Ca:70,2	S:0,5, E:903,0, ZS:55,1, T:12,2, F:35,8, CH:70,6, C:5,3, Ca:214,6	S:0,9, E:874,0, ZS:38,9, T:4,9, F:24,5, CH:106,9, C:1,0, Ca:107,1	S:0,2, E:789,0, ZS:31,8, T:0,2, F:30,6, CH:92,3, C:5,1, Ca:29,5	S:0,3, E:426,0, ZS:13,4, T:0,1, F:9,3, CH:62,2, C:6,4, Ca:26,1
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Teljes kiőrlésű croissan vaníliás (P) -Cseresznye (P)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Cseresznye (P)
	S:0,3, E:45,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:8,8, C:0,1, Ca:3,2	S:0,0, E:206,0, ZS:11,2, T:0,4, F:7,5, CH:17,0, C:0,5, Ca:117,4	S:0,1, E:142,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,9, CH:22,1, C:5,1, Ca:12,2	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,0, E:129,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,0, CH:26,2, C:0,5, Ca:12,2
Összesen	S:2,2, E:1 190,0, ZS:44,4, T:4,7, F:44,1, CH:146,4, C:5,1, Ca:119,1	S:0,9, E:1 306,0, ZS:72,4, T:13,0, F:51,8, CH:113,5, C:5,9, Ca:336,2	S:1,9, E:1 223,0, ZS:45,2, T:7,9, F:33,0, CH:170,0, C:6,5, Ca:122,0	S:0,8, E:945,0, ZS:35,4, T:2,8, F:38,2, CH:114,3, C:6,9, Ca:63,3	S:0,7, E:693,0, ZS:14,2, T:0,5, F:13,9, CH:121,1, C:7,0, Ca:41,5

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 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Tízórai	-Kakaó ital (P) (L, O) -vizes kifli(P) (G) -Túró rudi (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -sajtos stangli (P) (G, L, T)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -vizes kifli(P) (G)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Vizes zsemle (P) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:320,0, ZS:11,1, T:0,0, F:12,5, CH:40,8, C:0,1, Ca:0,0	S:1,6, E:305,0, ZS:12,1, T:4,9, F:9,1, CH:39,9, C:7,1, Ca:0,0	S:0,0, E:257,0, ZS:6,2, T:0,4, F:9,2, CH:39,5, C:0,5, Ca:0,0	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,9, E:231,0, ZS:11,7, T:5,3, F:6,8, CH:24,3, C:0,4, Ca:4,2
Ebéd	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sajtos sertés tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Sült sertéspics (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):
	S:0,2, E:1 157,0, ZS:43,2, T:5,8, F:58,0, CH:127,2, C:24,2, Ca:74,9	S:0,2, E:624,0, ZS:22,9, T:3,0, F:23,9, CH:76,8, C:3,8, Ca:37,9	S:1,0, E:744,0, ZS:19,1, T:0,0, F:32,0, CH:112,4, C:7,0, Ca:33,9	S:0,1, E:340,0, ZS:18,1, T:0,3, F:21,7, CH:23,1, C:3,0, Ca:15,7	S:0,4, E:756,0, ZS:26,5, T:6,5, F:30,1, CH:102,8, C:0,8, Ca:72,2
Uzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L)	-sajtos zsömlé(P) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Alma (P)	-Vizes zsemle (P) -Sajtkrém (P) (L) -Paradicsom friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Banán (p)	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,9, C:0,1, Ca:0,5	S:0,3, E:87,0, ZS:1,5, T:0,7, F:4,5, CH:1,8, C:0,1, Ca:9,9	S:0,6, E:204,0, ZS:10,6, T:0,0, F:7,7, CH:17,8, C:0,3, Ca:114,7	S:0,1, E:270,0, ZS:0,6, T:0,4, F:4,7, CH:59,2, C:0,5, Ca:198,0	S:0,6, E:80,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,9, CH:16,3, C:0,3, Ca:5,9
Összesen	S:0,8, E:1 514,0, ZS:54,4, T:5,8, F:71,8, CH:176,0, C:24,4, Ca:75,4	S:2,1, E:1 016,0, ZS:36,5, T:8,6, F:37,4, CH:118,5, C:11,0, Ca:47,8	S:1,6, E:1 205,0, ZS:36,0, T:0,4, F:48,9, CH:169,7, C:7,7, Ca:148,6	S:0,6, E:649,0, ZS:18,8, T:0,6, F:27,7, CH:90,0, C:3,8, Ca:213,7	S:1,9, E:1 067,0, ZS:38,3, T:11,8, F:39,8, CH:143,4, C:1,4, Ca:82,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

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