

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) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Paradicsom friss	-Túrókrém vaníliás (P) (L) -kakaós kifli p	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:344,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0	S:0,2, E:209,0, ZS:10,6, T:0,0, F:11,8, CH:44,8, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:181,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,0, CH:40,6, C:0,3, Ca:2,7 *Adalékanyagot tartalmaz	S:1,0, E:423,0, ZS:12,2, T:4,4, F:12,8, CH:62,9, C:8,6, Ca:33,8	S:0,3, E:151,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,8, CH:35,1, C:0,4, 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 csirkehúsos (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) -Mézes- mustáros pulykatokány (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:882,0, ZS:52,8, T:12,2, F:35,7, CH:71,0, C:5,3, Ca:214,0	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:788,0, ZS:32,9, T:0,2, F:30,7, CH:87,0, C:4,6, 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	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G)	-Teljes kiőrlésű croissant vaníliás (P) -Cseresznye (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Cseresznye (P)
	S:0,6, E:115,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:22,0, C:0,8, Ca:3,2	S:0,6, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,5, CH:3,6, C:4,6, Ca:0,0	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:102,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,9, C:2,6, Ca:0,0	S:0,3, E:131,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:23,9, C:2,0, Ca:12,2
Összesen	S:2,1, E:1 302,0, ZS:55,2, T:6,4, F:45,5, CH:158,0, C:10,4, Ca:73,4	S:1,3, E:1 292,0, ZS:76,1, T:13,7, F:65,0, CH:119,3, C:9,9, Ca:214,0	S:1,7, E:1 198,0, ZS:44,1, T:7,6, F:29,5, CH:169,6, C:6,4, Ca:122,0 *Adalékanyagot tartalmaz	S:1,5, E:1 312,0, ZS:51,8, T:5,3, F:45,3, CH:158,8, C:15,8, Ca:63,3	S:0,9, E:708,0, ZS:15,4, T:0,4, F:13,5, CH:121,2, C:8,7, Ca:41,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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	

Allergén jelmagyarázat:

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) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túró rudi (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss
	S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:0,3, F:14,9, CH:54,0, C:0,8, Ca:0,0	S:1,6, E:377,0, ZS:13,1, T:5,2, F:11,8, CH:53,1, C:7,7, Ca:0,0	S:0,3, E:260,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7, CH:37,2, C:2,0, Ca:0,0	S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0	S:0,8, E:259,0, ZS:12,5, T:5,5, F:7,5, CH:29,2, C:0,9, 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 csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Sült csirkecomb filé(P) -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:0,2, E:286,0, ZS:12,5, T:0,3, F:21,3, CH:23,4, C:3,0, Ca:18,9	S:0,4, E:665,0, ZS:22,5, T:6,5, F:25,6, CH:91,4, C:0,7, Ca:68,1
Üzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Paradicsom friss	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóborka 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:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9	S:0,3, E:108,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,1, CH:10,0, C:2,4, Ca:2,7	S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, 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:1,1, E:1 585,0, ZS:56,4, T:6,0, F:74,2, CH:189,1, C:25,1, Ca:75,4	S:2,1, E:1 158,0, ZS:42,5, T:8,9, F:38,2, CH:140,0, C:14,0, Ca:47,8	S:1,5, E:1 111,0, ZS:33,2, T:1,0, F:42,8, CH:159,6, C:11,4, Ca:36,6	S:1,5, E:786,0, ZS:27,6, T:1,9, F:31,0, CH:105,5, C:8,8, Ca:216,9	S:1,8, E:1 004,0, ZS:35,0, T:12,0, F:35,9, CH:136,9, C:1,8, Ca:78,2

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