

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	-Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Gyümölcs tea Sága (P) -pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:21,7, C:4,9, Ca:0,0	S:0,3, E:130,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:15,8, C:2,4, Ca:0,0	S:0,7, E:333,0, ZS:17,7, T:8,3, F:3,2, CH:40,7, C:0,4, Ca:2,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,8, E:243,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:15,2, C:0,3, Ca:0,0	S:0,3, E:306,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,9, CH:35,2, C:0,5, Ca:2,7
Ebéd	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Frankfurti leves tejmentes(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:1,0, E:900,0, ZS:46,9, T:0,3, F:24,9, CH:89,1, C:3,7, Ca:39,1	S:0,5, E:758,0, ZS:42,3, T:7,5, F:33,3, CH:66,3, C:4,8, Ca:203,7	S:0,9, E:858,0, ZS:34,8, T:2,5, F:24,7, CH:112,0, C:0,5, Ca:101,2	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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Cseresznye (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G)	-meggyes rácsos (P) (G) -Cseresznye (P)
	S:0,6, E:270,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,1, CH:22,1, C:0,9, Ca:2,7	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:101,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0	S:0,4, E:248,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,2, CH:28,1, C:4,6, Ca:12,2
Összesen	S:2,0, E:1 366,0, ZS:79,5, T:10,2, F:32,6, CH:132,8, C:9,4, Ca:41,8	S:1,4, E:1 089,0, ZS:61,5, T:9,6, F:52,6, CH:85,6, C:11,8, Ca:203,7	S:1,8, E:1 333,0, ZS:57,1, T:13,1, F:29,8, CH:174,8, C:6,0, Ca:116,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,3, E:1 132,0, ZS:58,0, T:9,4, F:36,9, CH:110,9, C:7,4, Ca:29,5	S:1,1, E:980,0, ZS:43,7, T:9,7, F:15,3, CH:125,5, C:11,5, Ca:41,0

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	

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	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Gyümölcs tea Sága (P) -ízes levél (P):	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss
	S:0,6, E:249,0, ZS:18,6, T:8,6, F:5,2, CH:15,3, C:0,4, 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:0,0, E:431,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,1, CH:42,0, C:9,8, Ca:0,0	S:0,9, E:319,0, ZS:20,6, T:8,9, F:7,6, CH:28,4, C:1,0, Ca:0,0	S:1,0, E:302,0, ZS:19,1, T:8,6, F:7,0, CH:25,3, C:0,8, Ca:4,2
Ebéd	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás tejmentes (P) (G)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -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) -Natúr sertéskaraj szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Sült csirkecomb filé(P) -Főtt burgonya (P) -Céklasaláta (P):
	S:0,3, E:948,0, ZS:33,1, T:0,3, F:52,3, CH:105,8, C:6,1, Ca:166,9	S:0,1, E:555,0, ZS:19,9, T:0,1, F:24,3, CH:61,1, C:2,1, Ca:11,4	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:351,0, ZS:20,0, T:0,1, F:17,8, CH:26,5, C:3,2, Ca:16,1	S:0,4, E:570,0, ZS:9,5, T:0,1, F:21,8, CH:101,7, C:3,8, Ca:180,5
Uzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Alma (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Paradicsom friss	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Zsemle (P) F -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,8, E:215,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,4, C:0,3, Ca:0,0	S:0,6, E:257,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:18,9, C:4,9, 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:235,0, ZS:17,5, T:8,3, F:3,0, CH:16,4, C:0,4, Ca:5,4
Összesen	S:1,7, E:1 411,0, ZS:70,1, T:17,4, F:61,9, CH:129,5, C:6,8, Ca:166,9	S:2,3, E:1 189,0, ZS:46,0, T:6,7, F:40,4, CH:133,0, C:14,7, Ca:21,3	S:1,3, E:1 282,0, ZS:51,0, T:3,5, F:41,3, CH:164,4, C:19,2, Ca:36,6	S:1,7, E:1 060,0, ZS:53,7, T:10,3, F:31,3, CH:116,1, C:9,1, Ca:214,1	S:2,0, E:1 107,0, ZS:46,1, T:17,0, F:31,8, CH:143,4, C:5,0, Ca:190,1

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: csillagfürt
P: puhatestűek