

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -sajtos baquette(P) (G, L, T, S) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóuborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Zsemle (P) F -Májkrém sertés(P) (G, L, T, Z, O, M) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)
	S:0,5, E:270,0, ZS:5,4, T:3,0, F:9,0, CH:46,5, C:2,0, Ca:39,2	S:0,3, E:127,0, ZS:1,6, T:0,7, F:4,1, CH:24,6, C:0,1, Ca:5,4	S:0,6, E:259,0, ZS:5,8, T:0,0, F:9,8, CH:40,7, C:0,3, Ca:4,2	S:0,3, E:255,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,4, CH:32,8, C:0,1, Ca:117,4	S:0,3, E:131,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:31,3, C:0,3, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Töközelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai édes savanyú sertésragu (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Kassai gulyásleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrógombóc (P) (G, L, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Meggyleves (P): (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Petrezselymes-hagymás burgonya(P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Uborka saláta(P)
	S:0,9, E:648,0, ZS:25,0, T:5,4, F:27,6, CH:69,4, C:3,8, Ca:93,2	S:0,2, E:616,0, ZS:27,4, T:0,3, F:21,9, CH:70,9, C:3,7, Ca:4,7	S:2,3, E:1 007,0, ZS:28,6, T:2,0, F:37,0, CH:149,4, C:13,2, Ca:11,5	S:0,9, E:771,0, ZS:39,1, T:7,0, F:30,4, CH:81,0, C:15,5, Ca:249,1	S:0,2, E:720,0, ZS:34,2, T:4,8, F:25,9, CH:81,7, C:1,7, Ca:92,4
Uzsonna	-sajtos zsömle(P) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Sárgabarack (P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P)	-pizzás csiga (P) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -Vaniliás túrókrém (P) (L) -Limonádé védőital (P)	-sajtos zsömle(P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P)
	S:0,0, E:132,0, ZS:0,5, T:0,3, F:0,4, CH:31,6, C:0,0, Ca:4,2	S:0,6, E:233,0, ZS:5,1, T:3,3, F:6,9, CH:39,5, C:0,2, Ca:122,7	S:0,3, E:224,0, ZS:6,6, T:0,7, F:1,9, CH:39,6, C:2,6, Ca:0,0	S:0,3, E:222,0, ZS:1,5, T:1,0, F:4,8, CH:48,0, C:0,9, Ca:16,0	S:0,0, E:133,0, ZS:0,5, T:0,3, F:0,4, CH:31,9, C:0,0, Ca:2,7
Összesen	S:1,5, E:1 050,0, ZS:30,9, T:8,7, F:37,0, CH:147,4, C:5,7, Ca:136,5	S:1,1, E:976,0, ZS:34,0, T:4,3, F:32,9, CH:135,0, C:3,9, Ca:132,8	S:3,2, E:1 491,0, ZS:41,0, T:2,8, F:48,7, CH:229,6, C:16,0, Ca:15,7	S:1,5, E:1 247,0, ZS:51,2, T:8,0, F:41,6, CH:161,8, C:16,5, Ca:382,5	S:0,5, E:985,0, ZS:34,7, T:5,1, F:27,7, CH:144,9, C:2,0, Ca:95,1

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
Tízórai	-Vaniliás ital (L) -Melegszendvics/ Sajtos/ (P) (G, L, T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle (P) F -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)
	S:2,2, E:428,0, ZS:11,6, T:5,2, F:19,0, CH:58,7, C:14,7, Ca:252,1	S:0,6, E:204,0, ZS:5,1, T:3,3, F:6,8, CH:32,7, C:0,2, Ca:122,7	S:0,9, E:206,0, ZS:1,6, T:0,7, F:6,7, CH:40,8, C:0,4, Ca:4,2	S:0,5, E:311,0, ZS:11,2, T:0,1, F:8,6, CH:42,4, C:0,6, Ca:114,7	S:0,3, E:131,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:31,3, C:0,3, Ca:0,0
Ebéd	-Pergelt burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Sajtos sertés tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya tojás mentes(P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Lekváros derelye (P) (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Grillezett sajt VEGA(P) (L) -Tartármártás (L, M)
	S:2,9, E:929,0, ZS:58,5, T:11,9, F:26,6, CH:69,1, C:3,6, Ca:127,8	S:0,1, E:622,0, ZS:27,5, T:0,2, F:33,1, CH:60,7, C:0,0, Ca:16,7	S:1,2, E:650,0, ZS:30,2, T:10,8, F:16,8, CH:76,9, C:9,0, Ca:84,2	S:1,0, E:1 230,0, ZS:35,4, T:0,2, F:37,8, CH:185,3, C:2,0, Ca:39,8	S:1,7, E:717,0, ZS:51,6, T:16,4, F:27,2, CH:31,7, C:3,3, Ca:555,5
Uzsonna	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-Túró rudi (P) (L) -vizes kifli(P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -görög dinnye (P)	-Zsemle (P) F -Zöldfűszeres sajtkrém (P) (L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Paradicsom friss -görög dinnye (P)
	S:0,0, E:244,0, ZS:0,7, T:0,4, F:3,2, CH:55,1, C:0,7, Ca:25,9	S:0,3, E:305,0, ZS:5,5, T:0,0, F:6,4, CH:56,3, C:0,1, Ca:25,9	S:0,3, E:76,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,0, CH:16,3, C:0,1, Ca:26,4	S:0,6, E:287,0, ZS:4,3, T:0,0, F:5,3, CH:55,6, C:0,3, Ca:71,6	S:0,3, E:158,0, ZS:2,2, T:1,1, F:7,1, CH:26,0, C:0,6, Ca:28,6
Összesen	S:5,1, E:1 601,0, ZS:70,7, T:17,4, F:48,8, CH:182,9, C:18,9, Ca:405,7	S:1,0, E:1 131,0, ZS:38,1, T:3,5, F:46,3, CH:149,7, C:0,3, Ca:165,3	S:2,4, E:932,0, ZS:31,8, T:11,5, F:25,4, CH:134,0, C:9,5, Ca:114,8	S:2,1, E:1 829,0, ZS:50,9, T:0,3, F:51,7, CH:283,3, C:2,9, Ca:226,1	S:2,3, E:1 005,0, ZS:53,9, T:17,5, F:35,6, CH:89,0, C:4,2, Ca:584,1

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek