

# 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.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs 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) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)
	S:0,3, E:288,0, ZS:5,8, T:3,1, F:9,5, CH:50,5, C:2,1, Ca:39,2	S:0,0, E:102,0, ZS:0,5, T:0,4, F:0,5, CH:24,1, C:0,0, Ca:5,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,3, E:234,0, ZS:5,8, T:0,0, F:8,6, CH:35,3, C:0,4, Ca:4,2	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:0,6, E:202,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,8, CH:44,4, C:0,9, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Csirke nuggets (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Reszeltészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (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) -Kenyér 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:537,0, ZS:20,9, T:5,4, F:13,1, CH:65,1, C:3,5, Ca:87,9	S:0,3, E:671,0, ZS:26,1, T:0,3, F:37,7, CH:71,3, C:3,7, Ca:7,9	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
<b>Uzsonna</b>	-Briós (P) (G, L, T, D) -Sárgabarack (P) -Limonádé védőital (P)	-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Delma Margarin (P) (L) -Limonádé védőital (P)	-pizzás csiga (P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Limonádé védőital (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Limonádé védőital (P)
	S:0,3, E:207,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,0, CH:44,0, C:2,0, Ca:0,0	S:0,0, E:134,0, ZS:0,7, T:0,4, F:0,4, CH:33,2, C:0,3, Ca:0,0	S:0,3, E:224,0, ZS:6,6, T:0,7, F:1,9, CH:39,5, C:2,4, Ca:0,0	S:0,3, E:161,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,4, CH:38,4, C:0,3, Ca:0,0	S:0,6, E:324,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,6, CH:34,2, C:4,6, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:1,5, E:1 031,0, ZS:28,6, T:8,8, F:24,6, CH:159,6, C:7,5, Ca:127,1	S:0,3, E:906,0, ZS:27,4, T:1,0, F:38,6, CH:128,6, C:4,0, Ca:13,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,9, E:1 465,0, ZS:41,0, T:2,8, F:47,5, CH:224,1, C:16,0, Ca:15,7	S:1,5, E:1 200,0, ZS:49,7, T:7,0, F:38,3, CH:154,7, C:16,2, Ca:366,5	S:1,4, E:1 246,0, ZS:48,9, T:6,5, F:47,3, CH:160,3, C:7,2, Ca:92,4

**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

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.29.	<b>Kedd</b> 2026.06.30.	<b>Szerda</b> 2026.07.01.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>Péntek</b> 2026.07.03.
<b>Tízórai</b>	-Vaniliás ital (L) -Melegszendvics/ Sajtos/ (P) (G, L, T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vegni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -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:216,0, ZS:5,1, T:3,3, F:7,0, CH:35,1, C:0,4, Ca:122,7	S:0,6, E:180,0, ZS:1,6, T:0,7, F:5,6, CH:35,4, C:0,5, Ca:4,2	S:0,3, E:330,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:46,4, C:0,8, Ca:114,7	S:0,1, E:189,0, ZS:4,7, T:2,3, F:1,4, CH:35,2, C:5,2, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Pergelt burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Sajtos csirkemell tokány(P) (L, G, T, Z, M) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Lekváros derelye (P) (G, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)
	S:2,5, E:707,0, ZS:35,8, T:10,2, F:24,2, CH:68,5, C:3,5, Ca:127,8	S:0,2, E:568,0, ZS:21,9, T:0,2, F:32,8, CH:61,1, C:0,0, Ca:19,9	S:1,1, E:761,0, ZS:38,1, T:10,3, F:26,3, CH:77,2, C:9,0, Ca:116,1	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:0,4, E:294,0, ZS:14,4, T:4,8, F:7,0, CH:31,6, C:3,2, Ca:89,6
<b>Uzsonna</b>	-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)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -görög dinnye (P)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell 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:0,2, E:97,0, ZS:5,0, T:0,0, F:5,7, CH:36,2, C:0,0, Ca:25,9	S:0,3, E:329,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:54,0, C:4,9, Ca:25,9	S:0,5, E:152,0, ZS:2,0, T:1,0, F:6,4, CH:25,9, C:0,6, Ca:28,6
<b>Összesen</b>	S:4,7, E:1 379,0, ZS:48,0, T:15,8, F:46,3, CH:182,3, C:18,8, Ca:405,7	S:1,1, E:1 090,0, ZS:32,5, T:3,5, F:46,2, CH:152,5, C:0,6, Ca:168,5	S:1,9, E:1 039,0, ZS:44,7, T:11,0, F:37,5, CH:148,7, C:9,4, Ca:146,1	S:1,6, E:1 889,0, ZS:60,1, T:1,8, F:51,2, CH:285,8, C:7,6, Ca:180,3	S:1,0, E:635,0, ZS:21,1, T:8,1, F:14,7, CH:92,7, C:9,0, Ca:118,2

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek