

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) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóborka friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):
	S:0,8, E:385,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,6, CH:45,8, C:1,0, Ca:4,2	S:0,7, E:401,0, ZS:18,8, T:8,5, F:5,2, CH:53,8, C:0,9, Ca:5,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,8, E:262,0, ZS:18,5, T:8,5, F:5,0, CH:18,8, C:0,6, Ca:4,2	S:0,3, E:290,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,7, CH:32,1, C:0,3, Ca:5,4	S:1,1, E:378,0, ZS:20,4, T:8,8, F:6,9, CH:44,8, C:1,0, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -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) -Nudli baracklevárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Meggyleves rizstejjel -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Petrezselymes-hagymás burgonya(P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Uborka saláta(P)
	S:0,9, E:504,0, ZS:13,4, T:0,2, F:24,4, CH:63,6, C:3,3, Ca:80,2	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:0,8, E:778,0, ZS:18,8, T:0,2, F:26,1, CH:120,0, C:15,9, Ca:11,5	S:0,6, E:688,0, ZS:30,1, T:2,0, F:22,7, CH:85,4, C:30,9, Ca:157,8	S:0,2, E:597,0, ZS:23,7, T:0,0, F:23,5, CH:77,0, C:1,3, Ca:82,1
Uzsonna	-ízes levél (P): -Sárgabarack (P) -Limonádé védőital (P)	-Zsemle (P) F -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Limonádé védőital (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Limonádé védőital (P)
	S:0,0, E:525,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,2, CH:65,7, C:9,8, Ca:0,0	S:0,9, E:381,0, ZS:18,7, T:8,6, F:6,5, CH:47,1, C:0,5, 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:322,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,8, CH:39,6, C:0,3, Ca:2,7	S:0,6, E:324,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,6, CH:34,2, C:4,6, Ca:0,0

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	-Gyümölcs tea Sága (P) -kukoricás melegszendvics (P) (G, L, T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)
	S:2,0, E:386,0, ZS:6,7, T:2,2, F:15,9, CH:62,1, C:3,6, Ca:69,7	S:0,8, E:315,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,7, CH:33,2, C:0,3, Ca:2,7	S:0,6, E:332,0, ZS:18,7, T:8,6, F:5,7, CH:35,5, C:0,6, Ca:4,2	S:0,6, E:345,0, ZS:18,1, T:8,3, F:4,0, CH:41,7, C:0,8, Ca:2,7	S:0,1, E:188,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,4, CH:35,1, C:5,1, Ca:0,0
Ebéd	-Pergelt burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék tejmentes (P) (G) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Csirkemell pörkölt Bölcsőde (G, Z, T, O, M, S) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Francia Rakott burgonya tej tojás mentes (P) (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) -Natúr csirkemell Bölcsőde(p) (G, O, T, Z, M) -Csemegeuborka (P)
	S:2,4, E:721,0, ZS:40,8, T:5,9, F:21,3, CH:63,0, C:2,3, Ca:77,2	S:0,4, E:710,0, ZS:28,2, T:0,0, F:39,0, CH:74,4, C:0,6, Ca:26,8	S:0,2, E:406,0, ZS:10,7, T:0,0, F:8,7, CH:65,7, C:6,8, Ca:18,9	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:0,3, E:478,0, ZS:23,7, T:0,1, F:29,8, CH:31,9, C:5,9, Ca:50,9
Uzsonna	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-meggyes rácsos (P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -görög dinnye (P)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss -görög dinnye (P)
	S:0,7, E:464,0, ZS:18,7, T:8,5, F:5,4, CH:69,0, C:0,9, Ca:25,9	S:0,4, E:362,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,3, CH:56,8, C:4,6, Ca:25,9	S:0,3, E:139,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:17,5, C:2,4, 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:1,1, E:370,0, ZS:19,6, T:8,8, F:8,6, CH:39,9, C:1,0, Ca:28,6
Összesen	S:5,1, E:1 572,0, ZS:66,2, T:16,5, F:42,6, CH:194,2, C:6,8, Ca:172,7	S:1,6, E:1 387,0, ZS:59,3, T:9,9, F:48,1, CH:164,4, C:5,5, Ca:55,4	S:1,1, E:877,0, ZS:35,9, T:9,3, F:16,8, CH:118,7, C:9,8, Ca:48,9	S:1,8, E:1 905,0, ZS:66,6, T:9,9, F:46,0, CH:281,0, C:7,6, Ca:68,3	S:1,6, E:1 036,0, ZS:48,0, T:11,2, F:39,7, CH:106,9, C:11,9, Ca:79,4

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