

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) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -sajtos baquette(P) (G, L, T, S) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -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:100,0, ZS:0,4, T:0,3, F:0,3, CH:24,1, C:0,0, Ca:5,4	S:0,6, E:299,0, ZS:10,7, T:3,3, F:13,8, CH:35,3, C:0,4, Ca:124,2	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
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai édes savanyú vega (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 vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Petrezselymes-hagymás burgonya(P) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Uborka saláta(P)
	S:1,1, E:1 131,0, ZS:28,7, T:5,4, F:30,8, CH:182,1, C:3,8, Ca:122,7	S:0,2, E:632,0, ZS:29,2, T:0,3, F:10,5, CH:83,7, C:5,2, Ca:13,5	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:0,7, E:644,0, ZS:31,1, T:5,0, F:15,5, CH:82,3, C:15,5, Ca:188,4	S:0,2, E:595,0, ZS:27,6, T:4,8, F:12,2, CH:79,9, C:1,9, Ca:94,1
Uzsonna	-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) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -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:39,6, C:2,6, 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
Összesen	S:1,7, E:1 626,0, ZS:36,4, T:8,8, F:42,3, CH:276,6, C:7,9, Ca:161,9	S:0,2, E:865,0, ZS:30,4, T:1,1, F:11,3, CH:140,9, C:5,6, Ca:18,9	S:3,2, E:1 530,0, ZS:45,9, T:6,1, F:52,7, CH:224,2, C:16,2, Ca:135,7	S:1,3, E:1 073,0, ZS:41,7, T:5,0, F:23,4, CH:156,0, C:16,2, Ca:305,8	S:1,4, E:1 121,0, ZS:42,3, T:6,5, F:33,6, CH:158,6, C:7,4, Ca:94,1

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

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) -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) -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:0,3, E:153,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:34,9, C:0,4, 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
Ebéd	-Pergelt burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -csicsriborsó fasírt -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymaglevés (P) (T, G) -grillezett Zöldség feltét Vega (P) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Francia Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Babgulyás vega (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) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)
	S:1,0, E:527,0, ZS:20,5, T:4,5, F:15,6, CH:66,6, C:3,1, Ca:127,8	S:0,4, E:626,0, ZS:29,0, T:0,0, F:19,5, CH:73,4, C:2,6, Ca:66,2	S:0,4, E:627,0, ZS:28,4, T:6,0, F:22,1, CH:67,4, C:8,0, Ca:148,1	S:1,0, E:156,0, ZS:31,7, T:0,2, F:28,2, 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
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)	-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) -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:0,0, E:130,0, ZS:1,1, T:0,7, F:3,4, CH:25,5, C:0,5, Ca:28,6
Összesen	S:3,2, E:1 199,0, ZS:32,8, T:10,0, F:37,8, CH:180,4, C:18,4, Ca:405,7	S:1,3, E:1 147,0, ZS:39,5, T:3,4, F:32,9, CH:164,8, C:3,2, Ca:214,8	S:0,9, E:877,0, ZS:33,8, T:6,4, F:29,6, CH:138,4, C:8,4, Ca:178,2	S:1,6, E:1 815,0, ZS:56,4, T:1,8, F:41,6, CH:285,8, C:7,6, Ca:180,3	S:0,5, E:613,0, ZS:20,2, T:7,8, F:11,7, CH:92,3, 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