

Étlap

<i>Bölcshódás</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.06.	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Vaniliás ital -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:209,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,3, CH:21,1, C:0,1, Ca:114,8	S:0,7, E:224,0, ZS:6,0, T:3,6, F:9,5, CH:33,0, C:0,8, Ca:123,6	S:0,3, E:168,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,7, C:4,9, Ca:0,0	S:0,6, E:189,0, ZS:2,5, T:0,9, F:8,0, CH:33,4, C:0,9, Ca:3,6	S:0,3, E:88,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,5, CH:20,0, C:0,1, Ca:3,3
<i>Tízórai</i>	-Limonádé védőital (P)	-Limonádé védőital (P)	-Gyümölcs tea Sága (P) -görög dinnye (P)	-görög dinnye (P)	-Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)
	S:0,0, E:123,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:30,7, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:123,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:30,7, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:58,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:13,5, C:0,0, Ca:19,4	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:6,5, C:0,0, Ca:19,4	S:0,0, E:152,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:37,2, C:0,0, Ca:19,4
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-tejszínes gyümölcskrém leves (p) (L, O, G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Reszeltészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Meggymártás (P) (L, G)	-Erőleves cércnametelt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sült sertésspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,7, E:529,0, ZS:21,0, T:4,3, F:23,5, CH:54,7, C:3,0, Ca:74,8	S:2,0, E:733,0, ZS:27,4, T:6,7, F:20,8, CH:97,1, C:1,7, Ca:44,5	S:0,3, E:684,0, ZS:29,9, T:4,3, F:22,7, CH:80,8, C:18,4, Ca:43,7	S:0,7, E:652,0, ZS:22,3, T:3,7, F:28,2, CH:85,7, C:3,4, Ca:50,2	S:0,6, E:548,0, ZS:10,7, T:0,2, F:20,1, CH:86,8, C:12,4, Ca:4,5
<i>Uzsonna</i>	-meggyes rácsos (P) (G) -görög dinnye (P)	-Túrós táska (P) (G, L, T) -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Limonádé védőital (P)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Limonádé védőital (P)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -Vaniliás ital (L)
	S:0,4, E:230,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,1, CH:24,0, C:4,6, Ca:19,4	S:0,0, E:130,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,3, CH:15,2, C:2,3, Ca:19,4	S:0,6, E:232,0, ZS:2,1, T:0,3, F:3,8, CH:51,5, C:0,9, Ca:0,0	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:0,4, E:183,0, ZS:8,5, T:2,0, F:5,8, CH:20,8, C:14,4, Ca:126,7

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: szulfítok, kéndioxid	

Étlap

<i>Bölcshódás</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.13.	<i>Kedd</i> 2026.07.14.	<i>Szerda</i> 2026.07.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.16.	<i>Péntek</i> 2026.07.17.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Szalámi (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Vaniliás ital -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss
	<i>S:0,6, E:128,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,8, CH:28,4, C:0,3, Ca:1,8</i>	<i>S:0,3, E:144,0, ZS:3,1, T:0,3, F:5,4, CH:22,8, C:0,4, Ca:2,8</i>	<i>S:0,6, E:166,0, ZS:5,0, T:3,3, F:6,8, CH:22,5, C:0,4, Ca:123,6</i>	<i>S:0,8, E:139,0, ZS:2,4, T:0,9, F:7,3, CH:21,8, C:0,8, Ca:2,8</i>	<i>S:0,3, E:105,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,6, CH:23,0, C:0,4, Ca:1,8</i>
<i>Tízórai</i>	-Tejes kávé (P) (L, G) -Vaniliás túrókrém (P) (L)	-Forralt tej(P) (L) -Limonádé védőital (P)	-Forralt tej(P) (L)	-görög dinnye (P)	-görög dinnye (P)
	<i>S:0,0, E:211,0, ZS:7,1, T:1,0, F:10,2, CH:27,0, C:0,7, Ca:16,0</i>	<i>S:0,0, E:247,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,9, CH:41,3, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:6,5, C:0,0, Ca:19,4</i>	<i>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:6,5, C:0,0, Ca:19,4</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Brokkoli főzelék (P) (G, L, O) -Vegaburger (G, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/	-Magyaros zöldbab leves(P) (G, T, Z, O, M, S) -sajtos tejfölös spagetti(P) (G, O, L) -görög dinnye (P)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Meggykrémleves (P): (L) -Mexikói zöldségragu VEGA (P) (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Uborka saláta(P)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós rétes (P)
	<i>S:0,8, E:405,0, ZS:16,5, T:3,7, F:14,6, CH:43,1, C:3,4, Ca:34,1</i>	<i>S:0,1, E:222,0, ZS:10,9, T:2,1, F:4,8, CH:27,5, C:0,6, Ca:59,4</i>	<i>S:0,2, E:595,0, ZS:28,5, T:3,7, F:31,3, CH:58,8, C:2,1, Ca:40,7</i>	<i>S:0,1, E:333,0, ZS:13,0, T:1,3, F:5,1, CH:45,0, C:7,2, Ca:50,2</i>	<i>S:0,0, E:94,0, ZS:2,6, T:0,0, F:2,3, CH:14,7, C:0,1, Ca:5,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-kakaós kifli p -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P)	-pizzás csiga (P) -Vaniliás ital (L) -Limonádé védőital (P)
	<i>S:0,6, E:265,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,5, CH:58,7, C:0,8, Ca:21,7</i>	<i>S:1,0, E:344,0, ZS:8,6, T:1,8, F:7,8, CH:56,4, C:7,4, Ca:0,0</i>	<i>S:0,3, E:253,0, ZS:6,8, T:0,7, F:2,4, CH:46,0, C:2,4, Ca:19,4</i>	<i>S:0,3, E:165,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:39,1, C:0,1, Ca:2,3</i>	<i>S:0,4, E:306,0, ZS:8,6, T:2,0, F:5,9, CH:51,5, C:14,4, Ca:126,7</i>

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