

Étlap

<i>Bölcsődés</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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,3, E:212,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,6, CH:20,4, C:0,2, Ca:2,8	S:0,3, E:282,0, ZS:15,0, T:6,9, F:4,4, CH:33,0, C:0,9, Ca:3,6	S:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:21,7, C:4,9, Ca:0,0	S:0,6, E:309,0, ZS:16,2, T:7,2, F:8,1, CH:33,5, C:1,0, Ca:3,6	S:0,3, E:212,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,6, CH:20,1, C:0,2, Ca:2,8
<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) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(p) (L, G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Uborka saláta(P)	-Reszelttészta 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 tejmentes (P) (G)	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -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:414,0, ZS:11,7, T:0,1, F:20,9, CH:50,1, C:2,7, Ca:64,4	S:2,0, E:732,0, ZS:25,6, T:5,4, F:20,3, CH:98,8, C:10,6, Ca:49,0	S:0,3, E:527,0, ZS:22,3, T:0,2, F:18,5, CH:64,7, C:4,9, Ca:112,7	S:0,7, E:672,0, ZS:24,4, T:0,2, F:27,1, CH:86,6, C:2,8, Ca:33,0	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)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P)	-izes levél (P): -Limonádé védőital (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D)
	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:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:21,2, C:4,9, Ca:19,4	S:0,6, E:359,0, ZS:16,1, T:6,9, F:4,1, CH:52,3, C:0,9, Ca:1,8	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:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0

Összesen	S:1,5, E:980,0, ZS:38,5, T:8,1, F:26,7, CH:125,2, C:7,4, Ca:86,6	S:2,7, E:1 334,0, ZS:53,7, T:13,7, F:28,8, CH:183,7, C:16,3, Ca:72,0	S:1,3, E:1 141,0, ZS:51,4, T:8,5, F:26,7, CH:152,2, C:10,6, Ca:133,9	S:1,4, E:1 535,0, ZS:65,9, T:10,2, F:42,9, CH:192,3, C:13,6, Ca:56,0	S:1,5, E:1 114,0, ZS:37,8, T:8,2, F:25,9, CH:161,7, C:17,4, Ca:26,7
----------	--	--	--	--	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, 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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,6, E:251,0, ZS:14,0, T:6,6, F:2,9, CH:28,5, C:0,4, Ca:1,8	S:0,3, E:265,0, ZS:16,7, T:6,6, F:5,5, CH:22,9, C:0,5, Ca:2,8	S:0,3, E:224,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,7, CH:22,6, C:0,5, Ca:3,6	S:0,8, E:288,0, ZS:16,0, T:7,1, F:7,4, CH:29,0, C:0,9, Ca:2,8	S:0,3, E:226,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,7, CH:23,0, C:0,5, Ca:1,8
<i>Tízórai</i>	-Limonádé védőital (P)	-Limonádé védőital (P)	-Limonádé védőital (P)	-görög dinnye (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:123,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:30,7, C:0,0, Ca:0,0	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:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:6,5, C:0,0, Ca:19,4
<i>Ebéd</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G) -Vegaburger (G, O, M) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/	-Magyaros zöldbab leves(P) (G, T, Z, O, M, S) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -görög dinnye (P)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Meggyleves rizstejjel -Mexikói zöldségragu VEGA (P) (G, T, Z, O, M, S) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Almás párna (P)
	S:0,8, E:425,0, ZS:9,8, T:0,2, F:12,7, CH:64,6, C:4,1, Ca:61,6	S:0,4, E:454,0, ZS:24,6, T:1,5, F:18,6, CH:43,0, C:6,3, Ca:99,9	S:0,2, E:502,0, ZS:20,6, T:0,1, F:29,5, CH:55,3, C:1,8, Ca:33,0	S:0,2, E:531,0, ZS:21,4, T:0,1, F:16,9, CH:62,2, C:18,9, Ca:77,5	S:0,2, E:195,0, ZS:8,9, T:0,7, F:4,0, CH:23,4, C:2,4, Ca:5,1
<i>Uzsonna</i>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P)	-kakaós csiga KEM (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -görög dinnye (P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Limonádé védőital (P)
	S:0,6, E:266,0, ZS:16,0, T:6,9, F:4,5, CH:28,2, C:0,9, Ca:21,2	S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0	S:0,3, E:130,0, ZS:6,8, T:0,7, F:2,3, CH:15,3, C:2,4, Ca:19,4	S:0,3, E:289,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,7, CH:39,2, C:0,2, Ca:1,8	S:0,3, E:224,0, ZS:6,6, T:0,7, F:1,9, CH:39,5, C:2,4, 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek