

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.07.06.	Kedd 2026.07.07.	Szerda 2026.07.08.	Csütörtök 2026.07.09.	Péntek 2026.07.10.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Vaniliás ital -sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna 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 -görög dinnye (P)
	S:0,3, E:258,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,5, CH:33,2, C:0,1, Ca:116,2	S:0,9, E:253,0, ZS:5,6, T:3,4, F:9,0, CH:40,9, C:0,7, Ca:125,4	S:0,0, E:130,0, ZS:1,1, T:0,7, F:3,4, CH:25,5, C:0,5, Ca:28,6	S:0,8, E:218,0, ZS:2,1, T:0,8, F:7,6, CH:41,4, C:0,7, Ca:5,4	S:0,3, E:175,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,3, CH:40,8, C:0,1, Ca:30,6
Ebéd	-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 sertés virslivel(P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Uborka saláta(P)	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Natúr sertéskaraj szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Meggymártás (P) (L, G)	-Erőleves cénametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sült sertéspecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,9, E:648,0, ZS:25,0, T:5,4, F:27,6, CH:69,4, C:3,8, Ca:93,2	S:2,7, E:965,0, ZS:36,5, T:8,9, F:27,7, CH:128,2, C:2,2, Ca:58,0	S:0,3, E:888,0, ZS:37,0, T:5,8, F:27,2, CH:112,2, C:24,8, Ca:55,3	S:0,9, E:815,0, ZS:27,7, T:4,6, F:34,9, CH:107,7, C:4,4, Ca:62,7	S:0,8, E:723,0, ZS:14,2, T:0,2, F:26,5, CH:114,2, C:16,4, Ca:6,0
Uzsonna	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -görög dinnye (P)	-Zsemle (P) F -Sajtkrém (P) (L) -Szendvics sonka (P) -görög dinnye (P)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Limonádé védőital (P)	-Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -Limonádé védőital (P)
	S:0,0, E:121,0, ZS:0,7, T:0,4, F:3,1, CH:24,4, C:0,7, Ca:25,9	S:0,9, E:263,0, ZS:11,7, T:0,4, F:11,8, CH:25,8, C:0,4, Ca:137,9	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:0,3, E:327,0, ZS:10,6, T:0,0, F:7,1, CH:49,3, C:0,1, Ca:140,6	S:0,0, E:211,0, ZS:1,1, T:0,7, F:2,8, CH:46,8, C:0,5, Ca:5,4
Összesen	S:1,3, E:1 027,0, ZS:36,3, T:5,8, F:37,1, CH:127,0, C:4,5, Ca:235,2	S:4,4, E:1 481,0, ZS:53,7, T:12,6, F:48,5, CH:194,9, C:3,2, Ca:321,3	S:0,6, E:1 180,0, ZS:38,1, T:6,5, F:31,9, CH:176,1, C:25,6, Ca:83,9	S:2,0, E:1 360,0, ZS:40,5, T:5,4, F:49,6, CH:198,4, C:5,2, Ca:208,7	S:1,1, E:1 110,0, ZS:15,4, T:0,9, F:31,7, CH:201,8, C:17,1, Ca:42,0

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 2026.07.13.	Kedd 2026.07.14.	Szerda 2026.07.15.	Csütörtök 2026.07.16.	Péntek 2026.07.17.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Májkrem sertés(P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss S:0,6, E:177,0, ZS:0,2, T:0,0, F:2,9, CH:40,6, C:0,3, Ca:2,7	-Gyümölcs ízű tea (P) -sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Szalámi (P) -Tv paprika friss S:0,0, E:223,0, ZS:3,7, T:0,7, F:6,6, CH:40,1, C:0,5, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,6, E:200,0, ZS:5,0, T:3,3, F:6,8, CH:32,0, C:0,2, Ca:125,4	-Vaniliás ital -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss S:0,8, E:127,0, ZS:2,2, T:0,8, F:7,6, CH:18,2, C:0,7, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) S:0,6, E:218,0, ZS:0,5, T:0,3, F:3,5, CH:49,2, C:0,3, Ca:28,6
Ebéd	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Vegaburger (G, O, M) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ S:0,9, E:431,0, ZS:5,7, T:2,0, F:17,4, CH:68,7, C:3,6, Ca:19,3	-Magyaros zöldbab leves(P) (G, T, Z, O, M, S) -sajtos tejfölös spagetti(P) (G, O, L) -görög dinnye (P) S:0,1, E:295,0, ZS:14,5, T:2,8, F:6,4, CH:36,7, C:0,8, Ca:79,2	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai édes savanyú sertésragu (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) S:0,2, E:700,0, ZS:37,8, T:4,9, F:24,4, CH:73,1, C:2,8, Ca:50,7	-Meggykrémleves (P): (L) -Mexikói zöldségragu VEGA (P) (G, T, Z, O, M, S) -Natúr sertéskaraj szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Uborka saláta(P) S:0,1, E:599,0, ZS:27,5, T:1,7, F:19,9, CH:62,6, C:9,3, Ca:65,7	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós csusza (P) (L, G) S:0,2, E:701,0, ZS:36,5, T:7,7, F:22,9, CH:66,9, C:3,7, Ca:98,2
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P) S:0,3, E:206,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,3, CH:48,2, C:0,1, Ca:29,1	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Limonádé védőital (P) S:0,3, E:161,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,4, CH:38,4, C:0,3, Ca:0,0	-sajtos zsömle(P) -Sajtkrém (P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) S:0,0, E:289,0, ZS:10,6, T:0,0, F:5,8, CH:41,4, C:0,0, Ca:140,6	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P) S:0,3, E:206,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,3, CH:48,2, C:0,1, Ca:29,1	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Limonádé védőital (P) -Vaniliás ital (L) S:0,5, E:353,0, ZS:7,6, T:5,0, F:11,7, CH:58,3, C:12,5, Ca:246,7
Összesen	S:1,8, E:814,0, ZS:6,0, T:2,0, F:22,7, CH:157,5, C:4,0, Ca:51,0	S:0,4, E:680,0, ZS:18,3, T:3,5, F:14,3, CH:115,3, C:1,6, Ca:83,4	S:0,8, E:1 190,0, ZS:53,4, T:8,2, F:37,0, CH:146,4, C:2,9, Ca:316,7	S:1,2, E:933,0, ZS:29,8, T:2,4, F:29,9, CH:129,0, C:10,1, Ca:99,0	S:1,3, E:1 272,0, ZS:44,6, T:13,1, F:38,1, CH:174,4, C:16,5, Ca:373,4

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