

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) -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) -görög dinnye (P)	-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 -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:0,7, E:272,0, ZS:6,0, T:3,6, F:9,6, CH:44,9, C:0,8, Ca:125,4	S:0,3, E:206,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,2, CH:23,4, C:4,9, Ca:25,9	S:0,6, E:237,0, ZS:2,6, T:0,9, F:8,1, CH:45,4, C:0,9, 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 /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-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 (P) (L, G)	-Erőleves cérnametélt (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:27,4, CH:126,8, C:2,2, Ca:58,0	S:0,4, E:912,0, ZS:39,8, T:5,8, F:30,3, CH:107,7, C:24,6, Ca:58,3	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	-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) -görög dinnye (P)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -Limonádé védőital (P)
	S:0,4, E:240,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,2, CH:26,2, C:4,6, Ca:25,9	S:0,0, E:139,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:17,4, C:2,3, Ca:25,9	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:245,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,6, CH:52,7, C:2,0, Ca:25,9	S:0,3, E:224,0, ZS:6,6, T:0,7, F:1,9, CH:39,5, C:2,4, Ca:0,0
Összesen	S:1,6, E:1 145,0, ZS:48,3, T:6,8, F:38,3, CH:128,7, C:8,4, Ca:235,2	S:3,4, E:1 376,0, ZS:49,0, T:13,1, F:39,4, CH:189,1, C:5,3, Ca:209,3	S:1,3, E:1 350,0, ZS:54,9, T:7,4, F:38,3, CH:182,6, C:30,4, Ca:84,1	S:1,7, E:1 297,0, ZS:32,2, T:5,9, F:45,6, CH:205,8, C:7,2, Ca:94,0	S:1,4, E:1 122,0, ZS:20,8, T:0,9, F:30,7, CH:194,5, C:19,0, Ca:36,6

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 2026.07.13.	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 /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 -félbarna 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 -görög dinnye (P)
	S:0,6, E:177,0, ZS:0,2, T:0,0, F:2,9, CH:40,6, C:0,3, Ca:2,7	S:0,3, E:193,0, ZS:3,1, T:0,3, F:5,6, CH:34,9, C:0,4, Ca:4,2	S:0,6, E:213,0, ZS:5,0, T:3,3, F:7,0, CH:34,5, C:0,4, Ca:125,4	S:1,0, E:122,0, ZS:1,9, T:0,7, F:6,9, CH:18,1, C:0,7, Ca:4,2	S:0,3, E:193,0, ZS:0,5, T:0,3, F:2,4, CH:43,8, C:0,4, Ca:28,6
Ebéd	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -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)
	S:0,9, E:431,0, ZS:5,7, T:2,0, F:17,4, CH:68,7, C:3,6, Ca:19,3	S:0,1, E:295,0, ZS:14,5, T:2,8, F:6,4, CH:36,7, C:0,8, Ca:79,2	S:0,2, E:755,0, ZS:36,6, T:4,9, F:40,1, CH:73,5, C:2,8, Ca:53,9	S:0,1, E:424,0, ZS:16,4, T:1,7, F:6,5, CH:57,6, C:9,0, Ca:65,3	S:0,0, E:126,0, ZS:3,5, T:0,1, F:3,0, CH:19,6, C:0,2, Ca:6,9
Uzsonna	-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) -Limonádé védőital (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-pizzás csiga (P) -Vaniliás ital (L) -Limonádé védőital (P)
	S:0,6, E:277,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,8, CH:61,3, C:0,8, Ca:29,1	S:1,0, E:467,0, ZS:8,6, T:1,8, F:7,8, CH:87,1, C:7,4, Ca:0,0	S:0,3, E:262,0, ZS:6,8, T:0,7, F:2,5, CH:48,1, C:2,4, Ca:25,9	S:0,3, E:206,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,3, CH:48,2, C:0,1, Ca:29,1	S:0,4, E:306,0, ZS:8,6, T:2,0, F:5,9, CH:51,5, C:14,4, Ca:126,7
Összesen	S:2,1, E:884,0, ZS:8,0, T:2,3, F:25,1, CH:170,6, C:4,6, Ca:51,0	S:1,4, E:955,0, ZS:26,3, T:4,9, F:19,8, CH:158,7, C:8,6, Ca:83,4	S:1,2, E:1 230,0, ZS:48,4, T:8,9, F:49,6, CH:156,1, C:5,6, Ca:205,2	S:1,4, E:752,0, ZS:18,4, T:2,4, F:15,7, CH:123,9, C:9,8, Ca:98,6	S:0,8, E:625,0, ZS:12,5, T:2,4, F:11,3, CH:114,8, C:15,0, Ca:162,1

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	