

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) -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 tea Sága (P) -görög dinnye (P)	-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:292,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,8, CH:32,5, C:0,3, Ca:4,2	S:0,4, E:361,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,5, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4	S:0,3, E:264,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:37,4, C:4,9, Ca:25,9	S:0,6, E:388,0, ZS:19,7, T:8,9, F:8,2, CH:45,5, C:1,0, Ca:5,4	S:0,3, E:291,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,8, CH:32,2, C:0,3, Ca:4,2
Ebéd	-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) -Kenyér 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 cénametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Sült sertésspecsenye (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:504,0, ZS:13,4, T:0,2, F:24,4, CH:63,6, C:3,3, Ca:80,2	S:2,6, E:963,0, ZS:34,1, T:7,2, F:26,7, CH:129,1, C:14,1, Ca:64,0	S:0,5, E:703,0, ZS:29,7, T:0,3, F:24,6, CH:86,3, C:6,5, Ca:150,3	S:0,9, E:840,0, ZS:30,3, T:0,3, F:33,6, CH:108,9, C:3,7, Ca:41,2	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)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P)	-ízes levél (P): -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (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:0,3, E:329,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:54,0, C:4,9, Ca:25,9	S:0,6, E:393,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,2, CH:52,7, C:0,9, Ca:2,7	S:0,0, E:563,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,8, CH:74,3, C:9,8, Ca:25,9	S:0,6, E:363,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:56,9, C:4,9, Ca:25,9
Összesen	S:1,7, E:1 036,0, ZS:43,6, T:9,8, F:30,4, CH:122,2, C:8,1, Ca:110,2	S:3,3, E:1 653,0, ZS:65,7, T:17,1, F:35,4, CH:228,1, C:19,8, Ca:95,3	S:1,4, E:1 360,0, ZS:62,3, T:10,2, F:33,1, CH:176,4, C:12,2, Ca:178,8	S:1,6, E:1 792,0, ZS:75,3, T:11,9, F:49,7, CH:228,7, C:14,5, Ca:72,5	S:1,7, E:1 378,0, ZS:44,8, T:9,9, F:32,6, CH:203,4, C:21,5, Ca:36,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
 ZS: zsír (g)
 F: fehérje (g)
 C: cukor (g)

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) -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:331,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,0, CH:40,7, C:0,4, Ca:2,7	S:0,3, E:344,0, ZS:20,2, T:8,3, F:5,7, CH:35,0, C:0,5, Ca:4,2	S:0,3, E:302,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,9, CH:34,6, C:0,5, Ca:5,4	S:0,8, E:321,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,6, CH:29,3, C:1,0, Ca:4,2	S:0,3, E:306,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,9, CH:35,2, C:0,5, Ca:2,7
Ebéd	-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:1,0, E:537,0, ZS:12,3, T:0,3, F:16,0, CH:81,6, C:5,2, Ca:77,1	S:0,5, E:605,0, ZS:32,7, T:2,0, F:24,8, CH:57,4, C:8,4, Ca:133,2	S:0,2, E:631,0, ZS:26,1, T:0,1, F:37,7, CH:68,8, C:2,3, Ca:43,6	S:0,2, E:688,0, ZS:27,7, T:0,1, F:22,3, CH:80,5, C:24,6, Ca:101,8	S:0,2, E:226,0, ZS:9,8, T:0,8, F:4,8, CH:28,3, C:2,5, Ca:6,9
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-kakaós csiga KEM (P) -Limonádé védőital (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)
	S:0,7, E:431,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,9, CH:61,4, C:0,9, Ca:28,6	S:0,6, E:324,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:48,3, C:4,9, 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:0,4, E:361,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,4, CH:48,3, C:0,3, Ca:28,6	S:0,3, E:262,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,5, CH:48,1, C:2,4, Ca:25,9
Összesen	S:2,3, E:1 299,0, ZS:49,4, T:17,0, F:23,9, CH:183,7, C:6,5, Ca:108,3	S:1,4, E:1 274,0, ZS:66,0, T:11,7, F:34,1, CH:140,6, C:13,7, Ca:137,4	S:0,9, E:1 195,0, ZS:50,4, T:9,1, F:42,1, CH:151,5, C:5,3, Ca:74,9	S:1,4, E:1 370,0, ZS:64,8, T:17,1, F:32,3, CH:158,1, C:25,8, Ca:134,6	S:0,9, E:794,0, ZS:33,9, T:9,7, F:9,2, CH:111,7, C:5,4, Ca:35,4

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	