

# Étlap

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2026.07.06.                                                                                                                           | Kedd<br>2026.07.07.                                                                                                                                      | Szerda<br>2026.07.08.                                                                                                                           | Csütörtök<br>2026.07.09.                                                                                                                   | Péntek<br>2026.07.10.                                                                                                  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai            | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S)<br>-Sajtkrém (P) (L)<br>-Tv paprika friss                                             | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Trappista sajt(P) (L)<br>-Kígyóuborka friss       | -Vaniliás ital<br>-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)<br>-görög dinnye (P)                                                                           | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Kígyóuborka friss                   | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-vizes kifli(P) (G)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Tv paprika friss<br>-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:0,3, E:209,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, 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)<br>-Tökfőzelék (P) (G, L)<br>-Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) | -tejszínes gyümölcskrém leves (p) (L, O, G)<br>-Paprikás burgonya Vega (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)<br>-Uborka saláta(P) | -Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Rántott karfiol Vega (P)<br>-Meggymártás (P) (L, G) | -Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Burgonyafőzelék (P) (G, L)<br>-csicseriborsó fasírt<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) | -Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Nudli baracklekvárral (P): (G, T)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) |
|                    | S:1,1, E:1 131,0, ZS:28,7, T:5,4, F:30,8, CH:182,1, C:3,8, Ca:122,7                                                                            | S:1,1, E:792,0, ZS:22,1, T:3,0, F:18,6, CH:124,8, C:1,8, Ca:58,0                                                                                         | S:0,3, E:852,0, ZS:40,8, T:5,8, F:13,8, CH:107,1, C:24,5, Ca:54,9                                                                               | S:0,8, E:558,0, ZS:16,1, T:4,6, F:14,8, CH:84,7, C:4,3, Ca:58,6                                                                            | S:0,8, E:745,0, ZS:11,7, T:0,3, F:20,6, CH:127,1, C:17,8, Ca:8,8                                                       |
| Uzsonna            | -meggyes rácsos (P) (G)<br>-görög dinnye (P)                                                                                                   | -Túrós táská (P) (G, L, T)<br>-görög dinnye (P)                                                                                                          | -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)<br>-Gyümölcsjoghurt P (G, L)<br>-Limonádé védőital (P)                                                     | -Briós (P) (G, L, T, D)<br>-Limonádé védőital (P)<br>-görög dinnye (P)                                                                     | -sajtos croissant (P) (G, L, T, S)<br>-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:1,8, E:1 629,0, ZS:52,0, T:6,8, F:41,5, CH:241,5, C:8,5, Ca:264,8                                                                            | S:1,8, E:1 203,0, ZS:34,6, T:7,2, F:30,6, CH:187,1, C:4,9, Ca:209,3                                                                                      | S:1,2, E:1 290,0, ZS:55,9, T:7,4, F:21,8, CH:182,0, C:30,3, Ca:80,8                                                                             | S:1,4, E:1 013,0, ZS:19,4, T:5,5, F:21,8, CH:182,3, C:7,0, Ca:89,9                                                                         | S:1,4, E:1 144,0, ZS:18,3, T:1,1, F:24,8, CH:207,3, C:20,4, Ca:39,4                                                    |

## 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

# Étlap

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2026.07.13.                                                                                                                              | Kedd<br>2026.07.14.                                                                                                            | Szerda<br>2026.07.15.                                                                                                                | Csütörtök<br>2026.07.16.                                                                                                             | Péntek<br>2026.07.17.                                                                                                               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>     | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Vizes zsemle (P)<br>-Sajtkrém (P) (L)<br>-Paradicsom friss                                                              | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Szalámi (P)<br>-Tv paprika friss | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Trappista sajt(P) (L)<br>-Kígyóuborka friss | -Vaniliás ital<br>-félbarna kenyér (P) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-csirkemell sonka (P):<br>-Tv paprika friss                 | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Paradicsom friss<br>-görög dinnye (P) |
|                    | S:0,6, E:297,0, ZS:10,6, T:0,0, F:7,7, CH:41,4, C:0,3, Ca:114,7                                                                                   | 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                                                                       |
| <b>Ebéd</b>        | -Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Zöldborsó főzelék .(P) (G, L)<br>-Vegaburger (G, O, M)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ | -Magyaros zöldbab leves(P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-sajtos tejfölös spagetti(P) (G, O, L)<br>-görög dinnye (P)                   | -Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Kínai édes savanyú vega (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Párolt rizs (P)      | -Meggykrémleves (P): (L)<br>-Mexikói zöldségragu VEGA (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Rántott Trappista sajt Vega(P)<br>-Uborka saláta(P) | -Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-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:716,0, ZS:39,7, T:5,0, F:12,9, CH:85,9, C:4,4, Ca:59,6                                                                      | 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                                                                        |
| <b>Uzsonna</b>     | -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Paradicsom friss<br>-Limonádé védőital (P)<br>-görög dinnye (P)                    | -kakaós kifli p<br>-Gyümölcsjoghurt P (G, L)<br>-Limonádé védőital (P)                                                         | -csokis croissant/KEM/(P) (G)<br>-görög dinnye (P)<br>-Limonádé védőital (P)                                                         | -vizes kifli(P) (G)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Paradicsom friss<br>-Limonádé védőital (P)<br>-görög dinnye (P)                        | -pizzás csiga (P)<br>-Vaniliás ital (L)<br>-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                                                                     |
| <b>Összesen</b>    | S:2,1, E:1 004,0, ZS:18,4, T:2,2, F:29,8, CH:171,4, C:4,6, Ca:163,0                                                                               | 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:1,1, E:1 191,0, ZS:51,5, T:9,0, F:22,4, CH:168,5, C:7,2, Ca:210,8                                                                  | 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         |                |