

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.07.20.	Kedd 2026.07.21.	Szerda 2026.07.22.	Csütörtök 2026.07.23.	Péntek 2026.07.24.
Tízórai	-Vaniliás ital (L) -sajtos baugette(P) (G, L, T, S) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Melegszendvics/ Sajtos/ (P) (G, L, T) -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Briós (P) (G, L, T, D) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)
	S:0,1, E:89,0, ZS:2,1, T:1,3, F:4,4, CH:12,9, C:12,0, Ca:131,4	S:2,1, E:442,0, ZS:9,6, T:3,8, F:15,0, CH:70,9, C:2,7, Ca:122,7	S:0,3, E:166,0, ZS:4,8, T:2,9, F:6,9, CH:23,5, C:1,7, Ca:39,2	S:0,8, E:290,0, ZS:11,5, T:0,3, F:9,6, CH:35,7, C:0,5, Ca:117,4	S:0,3, E:178,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:37,0, C:2,1, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P)	-Tejfölös burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Baracklekvárral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Málnakrém leves (P) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)
	S:0,9, E:681,0, ZS:19,7, T:4,5, F:32,9, CH:91,6, C:3,2, Ca:102,0	S:0,2, E:638,0, ZS:14,7, T:0,2, F:29,2, CH:94,1, C:3,5, Ca:28,7	S:1,1, E:463,0, ZS:16,8, T:5,5, F:11,7, CH:63,4, C:6,1, Ca:50,7	S:0,9, E:663,0, ZS:38,5, T:7,4, F:28,1, CH:56,5, C:15,6, Ca:225,3	S:0,5, E:537,0, ZS:30,3, T:2,5, F:26,2, CH:44,4, C:4,8, Ca:80,9
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóuborka friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-sajtos zsömlé(P) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-pizzás csiga (P) -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)
	S:0,3, E:217,0, ZS:0,2, T:0,0, F:2,5, CH:50,3, C:0,4, Ca:31,3	S:0,0, E:171,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,1, CH:40,3, C:0,0, Ca:30,1	S:0,3, E:262,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,5, CH:48,1, C:2,4, Ca:25,9	S:0,0, E:252,0, ZS:1,1, T:0,7, F:3,5, CH:55,9, C:0,5, Ca:30,1	S:0,3, E:312,0, ZS:10,6, T:5,0, F:2,5, CH:51,0, C:0,5, Ca:28,6
Összesen	S:1,3, E:987,0, ZS:22,0, T:5,9, F:39,8, CH:154,7, C:15,6, Ca:264,6	S:2,3, E:1 250,0, ZS:24,8, T:4,3, F:45,3, CH:205,3, C:6,2, Ca:181,5	S:1,7, E:891,0, ZS:28,2, T:9,1, F:21,2, CH:135,1, C:10,3, Ca:115,8	S:1,7, E:1 205,0, ZS:51,1, T:8,4, F:41,1, CH:148,0, C:16,6, Ca:372,8	S:1,1, E:1 027,0, ZS:42,8, T:7,7, F:30,7, CH:132,4, C:7,4, Ca:109,5

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 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.
Tízórai	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Bundáskenyér (P) (T, G, L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,8, E:231,0, ZS:2,3, T:0,9, F:7,4, CH:45,3, C:0,8, Ca:5,4	S:0,9, E:354,0, ZS:10,6, T:1,5, F:8,4, CH:54,0, C:1,5, Ca:21,3	S:0,3, E:151,0, ZS:0,2, T:0,0, F:1,9, CH:34,9, C:0,4, Ca:4,2	S:0,7, E:176,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,8, CH:35,5, C:0,5, Ca:2,7	S:0,3, E:329,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,2, CH:46,1, C:0,8, Ca:116,2
Ebéd	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya sertés virslivel(P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Lekváros derelye (P) (G, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Erdei vegyes gyümölcsleves (p): (L, G) -Rántott karfiol Vega (P) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P)
	S:0,9, E:669,0, ZS:33,9, T:5,3, F:32,0, CH:57,8, C:2,6, Ca:103,7	S:1,0, E:792,0, ZS:25,6, T:3,1, F:28,4, CH:98,8, C:4,5, Ca:38,9	S:2,7, E:848,0, ZS:33,6, T:6,1, F:25,0, CH:106,6, C:8,5, Ca:28,1	S:1,0, E:1 357,0, ZS:55,0, T:4,1, F:31,7, CH:181,8, C:2,1, Ca:62,9	S:0,2, E:757,0, ZS:36,6, T:1,3, F:14,4, CH:91,7, C:0,7, Ca:32,1
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Vaniliás ital (L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-meggyes rácsos (P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóborka friss -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)
	S:0,3, E:199,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,0, CH:47,0, C:0,1, Ca:26,4	S:0,4, E:328,0, ZS:3,9, T:1,6, F:6,6, CH:64,7, C:14,0, Ca:152,5	S:0,4, E:362,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,3, CH:56,8, C:4,6, Ca:25,9	S:0,0, E:208,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,8, CH:46,8, C:0,5, Ca:5,9	S:0,3, E:200,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,1, CH:47,1, C:0,3, Ca:25,9
Összesen	S:2,0, E:1 099,0, ZS:36,3, T:6,2, F:41,4, CH:150,1, C:3,5, Ca:135,5	S:2,3, E:1 474,0, ZS:40,1, T:6,3, F:43,4, CH:217,4, C:19,9, Ca:212,7	S:3,4, E:1 361,0, ZS:46,5, T:7,5, F:31,1, CH:198,3, C:13,4, Ca:58,2	S:1,8, E:1 741,0, ZS:57,0, T:5,1, F:39,3, CH:264,1, C:3,1, Ca:71,5	S:0,8, E:1 286,0, ZS:48,3, T:1,5, F:25,7, CH:185,0, C:1,8, Ca:174,2

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: szezám
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek