

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	-Gyümölcs ízű tea (P) -stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -csirkemell sonka (P): -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -kakaós csiga KEM (P)
	S:0,6, E:401,0, ZS:18,8, T:8,5, F:5,1, CH:54,1, C:0,9, Ca:4,2	S:0,8, E:386,0, ZS:19,5, T:8,8, F:7,5, CH:46,1, C:1,0, Ca:2,7	S:0,3, E:241,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,0, CH:18,4, C:0,5, Ca:4,2	S:0,8, E:324,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,9, CH:35,0, C:0,6, Ca:5,4	S:0,6, E:294,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:41,1, C:4,9, Ca:0,0
Ebéd	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék tejmentes (P) (G) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldségleves cornito tésztával (P) (Z, G) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P)	-Burgonyakrém leves(P) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T)	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,8, E:695,0, ZS:24,8, T:0,1, F:30,0, CH:86,0, C:2,0, Ca:51,3	S:0,2, E:693,0, ZS:17,6, T:0,2, F:30,7, CH:105,7, C:4,2, Ca:28,7	S:0,1, E:521,0, ZS:7,1, T:0,0, F:13,5, CH:97,7, C:14,3, Ca:9,0	S:0,6, E:649,0, ZS:30,8, T:2,1, F:21,6, CH:77,4, C:18,7, Ca:220,1	S:0,3, E:493,0, ZS:25,1, T:0,0, F:24,0, CH:54,7, C:5,4, Ca:36,6
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)
	S:0,4, E:371,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,6, CH:50,3, C:0,5, Ca:31,3	S:0,7, E:398,0, ZS:17,6, T:8,3, F:3,8, CH:56,2, C:0,4, 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:0,7, E:470,0, ZS:18,8, T:8,5, F:5,8, CH:69,9, C:0,9, Ca:30,1	S:0,4, E:374,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,6, CH:51,0, C:0,5, Ca:28,6
Összesen	S:1,9, E:1 467,0, ZS:61,1, T:16,9, F:37,7, CH:190,5, C:3,4, Ca:86,8	S:1,7, E:1 478,0, ZS:54,7, T:17,2, F:42,0, CH:208,0, C:5,5, Ca:61,5	S:0,7, E:1 024,0, ZS:31,2, T:9,0, F:18,0, CH:164,2, C:17,3, Ca:39,1	S:2,1, E:1 443,0, ZS:68,0, T:19,1, F:32,2, CH:182,3, C:20,2, Ca:255,6	S:1,3, E:1 162,0, ZS:55,7, T:9,7, F:30,2, CH:146,9, C:10,7, Ca:65,2

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: szezámag
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek

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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	S:0,8, E:383,0, ZS:19,4, T:8,8, F:7,5, CH:45,4, C:1,0, Ca:5,4	S:0,4, E:404,0, ZS:21,2, T:8,5, F:8,3, CH:45,7, C:0,9, Ca:2,7	S:0,3, E:305,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,9, CH:35,0, C:0,5, Ca:4,2	S:0,8, E:327,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,9, CH:35,6, C:0,6, Ca:2,7	S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,6, CH:45,4, C:0,9, Ca:4,2
Ebéd	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tésztá/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya sertés virslivel(P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Palóclevés tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Vegyes gyümölcsleves (p) (L, G) -Sült csirkecomb filé(P) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P)
	S:0,9, E:525,0, ZS:22,3, T:0,1, F:28,8, CH:52,0, C:2,2, Ca:90,7	S:0,1, E:648,0, ZS:22,0, T:0,2, F:27,3, CH:75,9, C:2,9, Ca:14,1	S:2,7, E:896,0, ZS:33,7, T:6,1, F:25,0, CH:119,8, C:4,3, Ca:48,4	S:0,8, E:910,0, ZS:31,3, T:0,1, F:27,2, CH:126,0, C:15,3, Ca:25,7	S:0,2, E:879,0, ZS:29,2, T:1,3, F:30,6, CH:123,0, C:12,7, Ca:39,8
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-meggyes rácsos (P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)
	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:0,7, E:430,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,9, CH:61,1, C:0,9, Ca:30,1	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:0,7, E:468,0, ZS:18,7, T:8,5, F:5,7, CH:69,5, C:0,9, Ca:31,3	S:0,4, E:361,0, ZS:17,6, T:8,3, F:2,4, CH:48,3, C:0,3, Ca:28,6
Összesen	S:2,1, E:1 268,0, ZS:59,4, T:17,2, F:38,8, CH:145,7, C:3,4, Ca:124,7	S:1,1, E:1 482,0, ZS:62,8, T:17,2, F:40,5, CH:182,8, C:4,7, Ca:46,8	S:3,4, E:1 563,0, ZS:64,0, T:15,7, F:31,2, CH:211,6, C:9,4, Ca:78,4	S:2,2, E:1 705,0, ZS:68,5, T:17,1, F:37,8, CH:231,2, C:16,8, Ca:59,7	S:0,9, E:1 603,0, ZS:65,4, T:18,0, F:37,6, CH:216,7, C:13,9, Ca:72,6

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