

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 S:0,1, E:89,0, ZS:2,1, T:1,3, F:4,4, CH:12,9, C:12,0, Ca:131,4	-Gyümölcs ízű tea (P) -Melegszendvics/ Sajtos/ (P) (G, L, T) -Paradicsom friss S:2,1, E:442,0, ZS:9,6, T:3,8, F:15,0, CH:70,9, C:2,7, Ca:122,7	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss S:0,3, E:166,0, ZS:4,8, T:2,9, F:6,9, CH:23,5, C:1,7, Ca:39,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,3, E:268,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,6, CH:35,3, C:0,4, Ca:117,4	-Gyümölcs ízű tea (P) -Briós (P) (G, L, T, D) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) 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) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,9, E:720,0, ZS:32,5, T:4,5, F:29,0, CH:69,1, C:3,2, Ca:140,3	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Uborka saláta(P) S:0,2, E:426,0, ZS:9,8, T:0,1, F:7,6, CH:72,1, C:2,3, Ca:22,0	-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) S:1,1, E:463,0, ZS:16,8, T:5,5, F:11,7, CH:63,4, C:6,1, Ca:50,7	-Málnakrém leves (P) (L) -Bolognai spagetti vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L) S:0,6, E:536,0, ZS:30,5, T:5,4, F:13,2, CH:57,8, C:15,6, Ca:164,5	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,6, E:964,0, ZS:33,1, T:2,5, F:26,8, CH:142,3, C:5,0, Ca:117,9
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P) S:0,3, E:219,0, ZS:0,5, T:0,3, F:2,5, CH:50,2, C:0,4, Ca:31,3	-sajtos zsömlé(P) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P) S:0,0, E:171,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,1, CH:40,3, C:0,0, Ca:30,1	-pizzás csiga (P) -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P) S:0,3, E:262,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,5, CH:48,1, C:2,4, Ca:25,9	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P) S:0,0, E:252,0, ZS:1,1, T:0,7, F:3,5, CH:55,9, C:0,5, Ca:30,1	-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: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:1 028,0, ZS:35,0, T:6,2, F:35,9, CH:132,2, C:15,6, Ca:302,9	S:2,2, E:1 039,0, ZS:19,9, T:4,3, F:23,7, CH:183,3, C:5,0, Ca:174,8	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:1,0, E:1 056,0, ZS:42,2, T:6,1, F:23,2, CH:148,9, C:16,5, Ca:312,0	S:1,2, E:1 454,0, ZS:45,6, T:7,7, F:31,3, CH:230,3, C:7,6, Ca:146,4

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: csillagfürt
 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) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Bundáskenyér (P) (T, G, L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss
	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:0,9, E:354,0, ZS:10,6, T:1,5, F:8,4, CH:54,0, C:1,5, Ca:21,3	S:0,6, E:216,0, ZS:5,1, T:3,3, F:7,0, CH:34,9, C:0,4, Ca:124,2	S:0,3, E:154,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:35,1, C:0,4, 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) -Tükörtojás (P) (T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya Vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Palóclevés vega (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:756,0, ZS:45,6, T:5,3, F:31,1, CH:54,2, C:2,3, Ca:140,7	S:0,9, E:644,0, ZS:16,1, T:0,3, F:18,2, CH:96,6, C:4,0, Ca:15,8	S:1,1, E:675,0, ZS:19,2, T:0,1, F:15,9, CH:103,2, C:8,1, Ca:28,1	S:1,0, E:1 256,0, ZS:46,9, T:4,1, F:25,0, 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) -Kígyóuborka 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:1,6, E:1 165,0, ZS:47,1, T:5,9, F:37,5, CH:146,0, C:3,2, Ca:172,4	S:2,2, E:1 325,0, ZS:30,6, T:3,5, F:33,2, CH:215,2, C:19,4, Ca:189,7	S:2,2, E:1 253,0, ZS:37,0, T:4,9, F:27,2, CH:194,9, C:13,0, Ca:178,2	S:1,3, E:1 618,0, ZS:48,0, T:4,8, F:29,6, CH:263,7, C:3,0, 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