

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

-Erdei gyümölcsös tea
-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K)
-Csavart kifli
-Paradicsom

S:1,7, E:405,0, ZS:10,6, T:4,3, F:1,4, CH:70,4, C:8,7, Ca:1,4

-Fekete ribizli tea
-Tökmagos sajtkrém (L)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
-Paradicsom

S:1,1, E:223,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,6, CH:33,0, C:3,1, Ca:81,0

Ebéd

-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K)
-Pincepörkölt
-Cékla

S:0,9, E:596,0, ZS:25,3, T:3,6, F:22,9, CH:65,8, C:12,1, Ca:110,2

-Babgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K)
-Medvehagymás pogácsa (G, T, L)

S:1,3, E:444,0, ZS:19,2, T:3,9, F:13,4, CH:53,7, C:3,5, Ca:47,0

Uzsonna

-Csemege karaj
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
-Póréhagyma

S:1,0, E:247,0, ZS:8,8, T:1,0, F:5,4, CH:29,8, C:2,4, Ca:81,9

-Füstölt sajt (L)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Rozskenyér (G)
-jégcsapretek

S:0,6, E:338,0, ZS:10,6, T:5,3, F:16,0, CH:46,8, C:0,5, Ca:151,4

Összesen

S:3,5, E:1 248,0, ZS:44,7, T:8,9, F:29,7, CH:165,9, C:23,2, Ca:193,6

S:3,0, E:1 005,0, ZS:35,5, T:10,6, F:36,9, CH:133,5, C:7,1, Ca:279,4

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója 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	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Meggy-berkenye Tea -Almás túrókrém* (L) -Fehér kenyér (G)	-Maci kávé (G, L) -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Limonádé -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka
	S:0,9, E:388,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,2, CH:62,3, C:39,9, Ca:499,0	S:0,1, E:323,0, ZS:6,3, T:0,7, F:12,9, CH:51,7, C:0,0, Ca:2,4	S:1,9, E:584,0, ZS:12,4, T:7,6, F:39,1, CH:154,5, C:14,4, Ca:180,5	S:0,9, E:384,0, ZS:11,0, T:4,4, F:16,2, CH:52,6, C:32,0, Ca:322,1	S:0,1, E:241,0, ZS:2,8, T:1,5, F:4,6, CH:47,9, C:19,8, Ca:8,4
Ebéd	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Citromos zöldségleves (Z) -Lencsefőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Csirke apróhús -Alma	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Zöldbaleves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott burgonya (T, L)	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Ezüstgaluska vaníliásodóval (G, L, T)
	S:0,8, E:451,0, ZS:12,2, T:7,0, F:24,4, CH:58,0, C:2,9, Ca:126,0	S:2,5, E:498,0, ZS:14,8, T:2,2, F:32,5, CH:53,0, C:4,3, Ca:86,4	S:0,1, E:508,0, ZS:17,5, T:1,2, F:30,1, CH:57,1, C:2,7, Ca:63,6	S:1,0, E:508,0, ZS:22,9, T:2,3, F:17,9, CH:52,2, C:5,0, Ca:75,4	S:0,5, E:884,0, ZS:43,7, T:5,6, F:30,9, CH:119,4, C:40,0, Ca:146,1
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L) -Csavart kifli	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika
	S:2,0, E:211,0, ZS:6,5, T:1,0, F:12,5, CH:23,8, C:2,4, Ca:90,7	S:0,0, E:163,0, ZS:4,1, T:1,7, F:4,3, CH:27,5, C:0,3, Ca:11,4	S:1,3, E:142,0, ZS:9,1, T:2,9, F:7,4, CH:23,2, C:2,5, Ca:81,9	S:1,0, E:327,0, ZS:4,5, T:2,6, F:5,8, CH:78,6, C:20,2, Ca:0,0	S:1,4, E:347,0, ZS:7,9, T:0,9, F:13,9, CH:53,6, C:1,7, Ca:6,8
Összesen	S:3,7, E:1 051,0, ZS:27,6, T:12,6, F:49,0, CH:144,1, C:45,2, Ca:715,8	S:2,6, E:984,0, ZS:25,3, T:4,6, F:49,7, CH:132,2, C:4,6, Ca:100,2	S:3,3, E:1 233,0, ZS:38,9, T:11,8, F:76,6, CH:234,8, C:19,6, Ca:326,0	S:2,9, E:1 219,0, ZS:38,4, T:9,3, F:39,9, CH:183,4, C:57,2, Ca:397,5	S:1,9, E:1 472,0, ZS:54,3, T:8,0, F:49,4, CH:220,9, C:61,4, Ca:161,4

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 2026.07.20.	Kedd 2026.07.21.	Szerda 2026.07.22.	Csütörtök 2026.07.23.	Péntek 2026.07.24.
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">-Mentás limonádé-Tejbedara (L, G)-kakaó szórát <p>S:0,0, E:471,0, ZS:11,2, T:6,6, F:20,1, CH:111,1, C:46,9, Ca:448,2</p>	<ul style="list-style-type: none">-Citromos tea-Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L)-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)-Kígyóuborka <p>S:1,7, E:201,0, ZS:3,8, T:1,4, F:9,0, CH:54,7, C:3,3, Ca:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none">-Narancsos limonádé-Pulykamell sonka (G)-Margarin(Ewa)-20% (L)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)-Póréhagyma <p>S:2,3, E:284,0, ZS:7,1, T:1,0, F:5,7, CH:37,4, C:8,8, Ca:98,1</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K)-Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <p>S:0,3, E:1 196,0, ZS:29,2, T:2,5, F:61,4, CH:204,5, C:94,4, Ca:112,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcsleves (L, G)-Rántott csirkemell (G, T)-Zöldséges rizs <p>S:0,2, E:806,0, ZS:29,1, T:2,1, F:34,9, CH:102,4, C:19,1, Ca:41,8</p>	<ul style="list-style-type: none">-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K)-Burgonyafőzelék (L, G, Z, M)-Vagdalt pogácsa (G, T) <p>S:0,8, E:568,0, ZS:23,5, T:1,7, F:27,6, CH:56,6, C:3,4, Ca:61,1</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)-Kígyóuborka <p>S:1,0, E:156,0, ZS:8,3, T:1,0, F:5,8, CH:22,1, C:2,5, Ca:96,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Magyaros vajkrém (L)-Rozskenyér (G)-Paradicsom <p>S:0,1, E:156,0, ZS:3,8, T:2,0, F:4,6, CH:29,5, C:0,6, Ca:1,3</p>	<ul style="list-style-type: none">-Kenőmájás majorannás (O, M)-Sajtos kenyér (G, L)-Kígyóuborka <p>S:0,0, E:386,0, ZS:14,0, T:3,9, F:18,7, CH:43,4, C:0,0, Ca:7,5</p>		
Összesen	<p>S:1,3, E:1 824,0, ZS:48,8, T:10,1, F:87,2, CH:337,8, C:143,8, Ca:657,0</p>	<p>S:1,9, E:1 163,0, ZS:36,6, T:5,5, F:48,4, CH:186,5, C:23,0, Ca:67,7</p>	<p>S:3,2, E:1 238,0, ZS:44,6, T:6,5, F:52,0, CH:137,4, C:12,2, Ca:166,7</p>		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid