

Óvodás

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.17.	Kedd 2026.08.18.	Szerda 2026.08.19.	Csütörtök 2026.08.20.	Péntek 2026.08.21.
Tízórai	-Tej (L) -Zala felvágott -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka <i>S:0,8, E:283,0, ZS:13,7, T:2,5, F:12,0, CH:27,8, C:7,1, Ca:227,5</i>	-Limonádé * -Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Kenőmájas -Póréhagyma <i>S:0,9, E:224,0, ZS:5,0, T:0,8, F:9,9, CH:34,2, C:12,6, Ca:0,0</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-Tej (L) -Vadász felvágott -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Paprika <i>S:0,5, E:279,0, ZS:13,8, T:2,5, F:12,2, CH:26,1, C:7,1, Ca:241,0</i>	-Kakaó (L) -Teljes kiőrlésű csokis-meggyes párna (G, L, T, O) <i>S:0,7, E:374,0, ZS:7,7, T:3,3, F:5,0, CH:63,4, C:113,9, Ca:216,0</i>	-Limonádé * -Teljes kiőrlésű pizzás csiga (G, L, T) <i>S:0,3, E:246,0, ZS:10,1, T:3,1, F:3,1, CH:35,4, C:20,7, Ca:0,0</i> * Adalékanyagot tartalmaz
Ebéd	-Karfiollevés (G, Z) -Vadas ragu (G, Z) -Tésztaköret (G, T) <i>S:1,6, E:567,0, ZS:29,7, T:0,4, F:23,6, CH:50,9, C:1,2, Ca:117,2</i>	-Karlalábélevés (G, Z, L) -Bolognai szósz -Tésztaköret (G, T) -Sajt szórát (L) <i>S:1,0, E:472,0, ZS:22,0, T:0,4, F:19,3, CH:46,9, C:4,3, Ca:141,4</i>	-Nyírségi gombóclevés (Z, G, L, T) -Rizsfelfújt (L, G, T) -Málna szörp * <i>S:1,7, E:424,0, ZS:10,4, T:2,1, F:9,4, CH:72,4, C:32,8, Ca:227,9</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-Trópusi gyümölcslevés (G, L, O, D) -Tarhonyás hús (G, T) -Csemege uborka * <i>S:2,4, E:421,0, ZS:10,0, T:3,2, F:22,6, CH:57,6, C:5,7, Ca:125,3</i> * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldborsólevés galuskával (G, Z, T) -Burgonyafőzelék (L, G, Z) -Tonhal pogácsa (H, G, T) <i>S:2,2, E:473,0, ZS:15,5, T:0,8, F:23,6, CH:57,7, C:1,2, Ca:248,8</i>
Uzsonna	-Puding (L) <i>S:0,1, E:163,0, ZS:4,2, T:2,8, F:2,1, CH:28,7, C:22,8, Ca:99,8</i>	-Croissant (G, L, T, O) <i>S:0,5, E:209,0, ZS:9,8, T:0,6, F:3,2, CH:27,2, C:7,7, Ca:15,0</i>	-Sajtos pogácsa (G, L, T) <i>S:0,5, E:202,0, ZS:9,9, T:4,6, F:4,6, CH:23,0, C:0,6, Ca:25,0</i>	-Szalámis zsemle zöldséggel (G, L) <i>S:1,6, E:263,0, ZS:12,4, T:1,0, F:7,1, CH:29,4, C:0,3, Ca:16,8</i>	-Keksz (db) (G, L, T, O) -Gyümölcsös joghurt (L) <i>S:0,2, E:374,0, ZS:12,0, T:0,8, F:10,9, CH:54,6, C:25,0, Ca:235,5</i>
Összesen	<i>S:2,5, E:1 013,0, ZS:47,6, T:5,7, F:37,7, CH:107,4, C:31,0, Ca:444,5</i>	<i>S:2,3, E:905,0, ZS:36,8, T:1,8, F:32,3, CH:108,2, C:24,5, Ca:156,4</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:2,7, E:905,0, ZS:34,1, T:9,2, F:26,2, CH:121,5, C:40,5, Ca:493,9</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:4,7, E:1 058,0, ZS:30,0, T:7,4, F:34,7, CH:150,4, C:119,8, Ca:358,0</i> * Adalékanyagot tartalmaz	<i>S:2,6, E:1 094,0, ZS:37,6, T:4,7, F:37,5, CH:147,7, C:46,8, Ca:484,3</i> * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix Dietetikus

Jelmagyarázat:

Allergén 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: szeszammag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Óvodás

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Tízórai	-Karamellás tej (L) -Sajtos rúd (G, L, T)	-Limonádé * -Zala felvágott -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Póréhagyma	-Tea * -Trappista sajt (L) -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Uborka	-Tejeskávé (G, L) -Fatörzs kifli (G, L, T)	-Limonádé * -Gépsonka -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Reszelt sárgarépa
	S:1,0, E:364,0, ZS:16,7, T:1,8, F:10,5, CH:41,8, C:22,7, Ca:333,0	S:0,6, E:269,0, ZS:11,5, T:1,2, F:7,2, CH:33,9, C:12,6, Ca:7,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,8, E:287,0, ZS:14,3, T:1,2, F:12,8, CH:26,0, C:6,7, Ca:201,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,5, E:239,0, ZS:3,1, T:2,8, F:7,3, CH:41,0, C:19,1, Ca:135,0	S:0,8, E:268,0, ZS:11,1, T:1,8, F:7,4, CH:33,8, C:12,6, Ca:2,8 * Adalékanyagot tartalmaz
Ebéd	-Legényfogó leves (L, O) * -Mákos metélt (G) -Alma	-Zöldségkrémleves (Z, L, O, G) -Levesgyöngy (G, L, T) -Bácskai rizses hús -Cékla savanyúság *	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Panírozott dinó (G)	-Eperleves (G, L, O, D) -Rántott sajt (G, L, T) -Kukoricás rizs -Tartármártás (T, M, L) *	-Babgulyás (Z, G, T) -Káposztás kocka (G) -Gyümölcszelet
	S:0,4, E:504,0, ZS:14,1, T:1,8, F:23,4, CH:64,4, C:11,8, Ca:240,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,8, E:562,0, ZS:20,3, T:3,8, F:23,4, CH:70,1, C:5,5, Ca:205,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,1, E:399,0, ZS:7,3, T:1,7, F:15,4, CH:52,4, C:11,6, Ca:61,8	S:2,5, E:514,0, ZS:24,9, T:5,5, F:11,5, CH:67,7, C:19,0, Ca:398,4 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,3, E:528,0, ZS:12,9, T:0,2, F:17,4, CH:83,3, C:16,6, Ca:175,2
Uzsonna	-Gépsonka -Joghurtos margarin (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G, L) -Paprika	-Krém túró (L)	-Kefir (L) -Napraforgómagos kifli (G, L)	-Zala felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Joghurtos margarin (L) -Uborka	-Sajtos pogácsa (G, L, T) -Alma
	S:0,8, E:218,0, ZS:11,2, T:1,8, F:7,6, CH:21,3, C:0,0, Ca:4,8	S:0,2, E:214,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:19,1, C:14,8, Ca:50,0	S:1,1, E:280,0, ZS:6,0, T:0,3, F:10,5, CH:44,1, C:0,3, Ca:180,0	S:0,6, E:215,0, ZS:11,5, T:1,2, F:7,2, CH:20,8, C:0,0, Ca:11,5	S:0,5, E:226,0, ZS:9,9, T:4,6, F:4,9, CH:23,5, C:0,6, Ca:29,1
Összesen	S:2,1, E:1 086,0, ZS:41,9, T:5,4, F:41,5, CH:127,5, C:34,5, Ca:577,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,6, E:1 045,0, ZS:40,6, T:5,0, F:45,7, CH:123,1, C:32,9, Ca:262,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,9, E:966,0, ZS:27,6, T:3,2, F:38,8, CH:122,6, C:18,6, Ca:443,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,5, E:968,0, ZS:39,5, T:9,5, F:26,0, CH:129,5, C:38,1, Ca:545,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,6, E:1 021,0, ZS:33,9, T:6,6, F:29,8, CH:140,6, C:29,7, Ca:207,2 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix Dietetikus

Jelmagyarázat:

Allergén 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, kén-dioxid	