Földváry konyha

Sertéshúsmentes étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Gabona golyó (E:15,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Édes túrókrém (E:82,2 ZS:1,9 T:0,4 F:0,8 CH:12,9 C:12,7 S:0,0) (L) -Molnárka (E:167,0 ZS:3,8 T:1,9 F:4,0 CH:28,7 C:4,6 S:0,1) (G, L)	-Kakaós tej (E:289,1 ZS:7,6 T:3,5 F:17,2 CH:37,8 C:28,7 S:0,4) (L, O) -Briós (E:176,5 ZS:3,2 T:1,7 F:3,8 CH:32,5 C:9,5 S:0,3) (G, L, T)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Baromfi májkrém (E:82,5 ZS:6,0 T:2,4 F:5,2 CH:1,8 C:0,0 S:0,5) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
	S:0,8, E:238,0, ZS:6,0, T:1,7, F:7,6, CH:36,2, C:10,1, Ca:12,7	*S:0,3, E:132,0, ZS:3,8, T:2,5, F:8,5, CH:13,3, C:11,8, Ca:400,0*	*S:0,1, E:274,0, ZS:5,1, T:2,2, F:4,6, CH:49,9, C:25,5, Ca:15,7*	*S:0,6, E:369,0, ZS:8,3, T:4,1, F:15,2, CH:57,7, C:28,6, Ca:488,4*	*S:1,0, E:239,0, ZS:4,9, T:1,8, F:7,9, CH:39,0, C:12,5, Ca:3,7*
Ebéd	-Lebbencsleves (E:274,9 ZS:1,9 T:2,8 F:5,6 CH:55,3 C:2,2 S:0,2) (G, T, Z) -Frankfurti csirke tokány (E:1135,1 ZS:93,3 T:55,1 F:31,9 CH:43,1 C:27,2 S:1,5) (L, G, T, Z, H, O, M) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves csurgatott tésztával (E:96,8 ZS:2,3 T:0,1 F:4,6 CH:13,9 C:1,4 S:0,3) (G, T, Z, L) -Paprikás burgonya baromfi virslivel (E:400,0 ZS:1,6 T:0,0 F:7,7 CH:84,5 C:5,6 S:0,6) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Fejtett bableves csirkehússal (E:313,3 ZS:1,6 T:0,2 F:24,4 CH:47,6 C:1,1 S:0,5) (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt lekvárral (E:452,9 ZS:1,5 T:0,4 F:3,0 CH:98,0 C:6,5 S:0,0) (G, T) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Citromos almaleves (E:328,5 ZS:11,7 T:7,0 F:4,0 CH:48,9 C:24,8 S:0,2) (G, L) -Halrudacskák (E:81,9 ZS:0,9 T:0,0 F:6,0 CH:11,9 C:0,0 S:0,0) (H, G, T) -Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Karalábéleves "K" (E:266,6 ZS:15,6 T:9,0 F:5,7 CH:22,5 C:5,3 S:0,4) (G, Z, L, T) -Lasagne (szárnyas) (E:635,8 ZS:10,5 T:4,5 F:36,7 CH:27,6 C:4,0 S:1,5) (G, L, T, Z, O, M) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna	-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L) -Vajas kifli (E:155,5 ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G, L, S)	-Füstölt pulyka párizsi (E:94,8 ZS:8,4 T:0,0 F:4,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Sajtos Panini (E:149,0 ZS:1,1 T:0,2 F:4,9 CH:29,0 C:0,0 S:0,8) (G, L, T, O) -Pritaminpaprika (E:4,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)	-Baromfi májkrém (E:82,5 ZS:6,0 T:2,4 F:5,2 CH:1,8 C:0,0 S:0,5) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0) -Banán (E:133,5 ZS:0,5 T:0,0 F:2,0 CH:34,5 C:0,0 S:0,1)	-Croissant (E:205,0 ZS:11,5 T:6,3 F:2,7 CH:22,5 C:10,2 S:0,2) (G, L)
	S:0,6, E:203,0, ZS:3,7, T:2,2, F:5,7, CH:31,4, C:1,7, Ca:84,8	*S:0,8, E:284,0, ZS:11,7, T:1,7, F:9,0, CH:32,3, C:0,0, Ca:3,8*	*S:1,1, E:214,0, ZS:6,3, T:1,6, F:8,8, CH:29,5, C:0,0, Ca:14,3*	*S:1,0, E:261,0, ZS:5,1, T:1,8, F:9,1, CH:44,9, C:0,0, Ca:89,5*	*S:0,1, E:102,0, ZS:5,7, T:3,2, F:1,3, CH:11,3, C:5,1, Ca:0,0*
Összesen	*S:2,6, E:1 568,0, ZS:71,4, T:41,0, F:41,7, CH:175,3, C:30,8, Ca:162,9*	*S:2,4, E:848,0, ZS:18,1, T:4,4, F:29,1, CH:132,4, C:17,6, Ca:480,4* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:1,5, E:990,0, ZS:13,4, T:4,1, F:29,4, CH:176,5, C:30,8, Ca:48,3*	*S:2,2, E:1 027,0, ZS:22,0, T:10,4, F:35,3, CH:169,2, C:45,5, Ca:638,4* ** Adalékanyagot tartalmaz*	*S:2,3, E:970,0, ZS:27,6, T:13,6, F:37,5, CH:91,6, C:23,6, Ca:126,2*

Jó étvágyat!

Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

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: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Földváry konyha

Sertéshúsmentes étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Tízórai	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Bukta (E:261,9 ZS:4,7 T:0,9 F:5,6 CH:47,8 C:2,1 S:0,2) (G, L, T)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Kalács, foszlós (E:322,0 ZS:6,0 T:3,2 F:7,0 CH:54,0 C:8,0 S:0,7) (G, L, T)	-Gyümölcstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Tej, kávés (E:157,5 ZS:4,5 T:1,5 F:10,2 CH:19,3 C:11,4 S:0,2) (L, O) -Sajtos stangli (E:163,0 ZS:2,0 T:1,1 F:5,0 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G, L)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
	S:0,2, E:305,0, ZS:4,8, T:0,9, F:5,7, CH:58,0, C:12,1, Ca:1,5	*S:0,6, E:284,0, ZS:6,8, T:4,1, F:12,0, CH:40,3, C:15,8, Ca:400,0*	*S:1,0, E:246,0, ZS:6,1, T:1,6, F:8,3, CH:37,9, C:12,5, Ca:4,7*	*S:0,6, E:268,0, ZS:5,0, T:2,1, F:11,8, CH:43,4, C:8,4, Ca:285,5*	*S:0,7, E:253,0, ZS:8,6, T:0,3, F:5,6, CH:35,8, C:10,0, Ca:114,2*
Ebéd	-Csurgatott tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, G) -Sült csirkehús (E:169,7 ZS:2,6 T:0,0 F:33,9 CH:1,1 C:0,3 S:0,7) -Paradicsomos Burgonyafőzelék (E:388,1 ZS:11,5 T:5,9 F:6,7 CH:62,5 C:15,0 S:0,3) (G, Z, L, T, H, O) -Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Karfiolleves "K" (E:108,1 ZS:0,9 T:0,1 F:3,8 CH:19,3 C:0,7 S:0,4) (G, Z, L, T) -Bakonyi csirke tokány (E:1082,2 ZS:93,3 T:55,1 F:26,5 CH:35,2 C:27,0 S:1,6) (L) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) -kakaós krémmel töltött piskóta (E:390,0 ZS:14,0 T:6,4 F:4,6 CH:57,0 C:34,0 S:0,0) (G, L)	-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Sajtos -csirkemell sonkás pizza (E:398,5 ZS:7,4 T:3,7 F:19,2 CH:66,9 C:5,4 S:1,0) (G, L) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)	-Paradicsomleves (E:216,3 ZS:0,7 T:0,2 F:3,6 CH:47,4 C:20,7 S:0,0) (G, Z) -Rántott csirkemell "K" (E:216,1 ZS:3,8 T:0,1 F:29,9 CH:15,4 C:0,5 S:0,1) (T, G) -Burgonyapüré (E:393,0 ZS:9,1 T:4,3 F:8,9 CH:65,7 C:7,1 S:0,2) (L) -Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)	-Tavaszi zöldségleves (E:112,5 ZS:0,9 T:0,1 F:5,3 CH:19,5 C:2,0 S:0,3) (Z, G) -Tarhonyás hús csirkéből (E:370,0 ZS:1,7 T:0,3 F:27,2 CH:59,3 C:3,5 S:1,1) (G, L, T, Z, H, O) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *

Uzsonna	-csirkemell sonka allergénmentes (E:29,4 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3 C:0,0 S:0,5) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)	-Baromfi párizsi krém (E:104,9 ZS:9,4 T:3,6 F:3,0 CH:2,5 C:0,8 S:0,5) (L, M) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcsjoghurt (E:115,0 ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0 C:13,0 S:0,1) (L) -Egyenes kifli (E:155,5 ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G)	-Lapka sajt (E:94,2 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,2 C:0,1 S:0,5) (L) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Pritaminpaprika (E:4,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)	-Sajtos pogácsa (E:184,8 ZS:3,0 T:1,7 F:5,9 CH:32,8 C:2,8 S:1,5) (G, L) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)
	S:1,1, E:241,0, ZS:6,5, T:1,7, F:10,1, CH:32,1, C:0,0, Ca:6,5	*S:0,9, E:259,0, ZS:6,1, T:2,1, F:7,8, CH:38,5, C:0,4, Ca:17,0*	*S:0,6, E:270,0, ZS:4,6, T:2,9, F:8,0, CH:44,5, C:13,8, Ca:164,5*	*S:1,1, E:282,0, ZS:10,7, T:4,7, F:11,3, CH:31,6, C:0,1, Ca:3,8*	*S:0,5, E:85,0, ZS:1,1, T:0,6, F:2,3, CH:15,3, C:0,9, Ca:11,0*
Összesen	*S:2,7, E:1 091,0, ZS:23,5, T:6,5, F:49,6, CH:162,3, C:22,1, Ca:42,9*	*S:2,8, E:1 803,0, ZS:87,7, T:48,1, F:47,6, CH:194,6, C:68,3, Ca:471,0*	*S:2,4, E:964,0, ZS:15,6, T:6,9, F:30,2, CH:179,7, C:78,3, Ca:277,8*	*S:1,9, E:1 083,0, ZS:24,7, T:9,8, F:50,8, CH:157,4, C:26,2, Ca:434,3*	*S:2,4, E:661,0, ZS:11,5, T:1,1, F:29,8, CH:104,0, C:15,8, Ca:188,2* ** Adalékanyagot tartalmaz*

Jó étvágyat!

Az étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

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: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	