

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.06.02.	Kedd 2025.06.03.	Szerda 2025.06.04.	Csütörtök 2025.06.05.	Péntek 2025.06.06.
Tízórai	-Birsalma-eper tea -Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,9, E:194,0, ZS:6,5, T:0,4, F:5,5, CH:27,5, C:7,8, Ca:89,5</i>	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat <i>S:0,5, E:611,0, ZS:11,1, T:6,6, F:20,0, CH:105,9, C:49,4, Ca:448,6</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,9, E:176,0, ZS:5,0, T:1,2, F:5,4, CH:26,7, C:7,8, Ca:82,2</i>	-Epres tea -Körözött (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:265,0, ZS:7,8, T:4,5, F:13,7, CH:32,5, C:5,0, Ca:141,4</i>	-Tej (L) -Briós (G, L, T) <i>S:0,0, E:486,0, ZS:14,5, T:4,3, F:17,0, CH:69,3, C:11,5, Ca:300,0</i>
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Sertéspörkölt (G) <i>S:1,2, E:408,0, ZS:17,1, T:0,1, F:20,5, CH:40,3, C:3,4, Ca:95,3</i>	-Rizsleves (Z, M, G) -Mustáros tokány (L, M) -Burgonya köret <i>S:1,5, E:499,0, ZS:17,3, T:1,7, F:22,0, CH:58,3, C:4,2, Ca:67,8</i>	-Karalábéleves (G, T) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) <i>S:1,0, E:1 327,0, ZS:26,2, T:2,5, F:59,6, CH:199,5, C:93,8, Ca:118,6</i>	-Gulyásleves (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Mákos kalács (G, L, T) <i>S:0,4, E:728,0, ZS:23,9, T:1,3, F:25,5, CH:100,4, C:2,4, Ca:30,6</i>	-Karfiolleves (G, T, O, M, L) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Zöldséges rizs <i>S:8,2, E:1 017,0, ZS:41,9, T:2,9, F:35,9, CH:121,4, C:12,8, Ca:99,1</i>
Uzsonna	-Alma -Pöttyös túró rudi (L, O) <i>S:0,1, E:378,0, ZS:15,1, T:13,0, F:11,2, CH:49,4, C:35,0, Ca:7,9</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás rúd (G) -Zöldpaprika <i>S:2,1, E:394,0, ZS:12,8, T:6,9, F:19,4, CH:48,8, C:1,6, Ca:241,4</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:1,0, E:164,0, ZS:4,9, T:2,3, F:4,6, CH:22,5, C:3,3, Ca:95,9</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G) <i>S:1,3, E:302,0, ZS:7,0, T:0,9, F:10,8, CH:47,0, C:1,4, Ca:61,3</i>	-Szivecske joghurt (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K) <i>S:0,3, E:130,0, ZS:2,0, T:0,9, F:2,9, CH:24,5, C:6,9, Ca:7,5</i>
Összesen	<i>S:2,2, E:980,0, ZS:38,7, T:13,5, F:37,1, CH:117,1, C:46,1, Ca:192,6</i>	<i>S:4,1, E:1 505,0, ZS:41,1, T:15,2, F:61,4, CH:212,9, C:55,2, Ca:757,9</i>	<i>S:2,9, E:1 666,0, ZS:36,1, T:6,0, F:69,6, CH:248,7, C:104,9, Ca:296,6</i>	<i>S:3,6, E:1 296,0, ZS:38,8, T:6,7, F:50,0, CH:180,0, C:8,8, Ca:233,3</i>	<i>S:8,5, E:1 633,0, ZS:58,3, T:8,0, F:55,9, CH:215,1, C:31,3, Ca:406,6</i>

Jó étvágyat!

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, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.06.09.	Kedd 2025.06.10.	Szerda 2025.06.11.	Csütörtök 2025.06.12.	Péntek 2025.06.13.
Tízórai		-Meggyes tea -Zabkása kakaós (L, G, O) S:0,3, E:246,0, ZS:6,9, T:0,1, F:9,3, CH:27,0, C:25,2, Ca:228,2	-Földiszedres tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:2,3, E:234,0, ZS:6,9, T:1,0, F:4,4, CH:27,6, C:2,4, Ca:81,9	-Málna tea -Rántotta (T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek S:1,5, E:211,0, ZS:6,6, T:0,4, F:8,6, CH:27,2, C:8,0, Ca:94,8	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) S:0,5, E:321,0, ZS:10,7, T:5,8, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:259,9
Ebéd	-Ünnep S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) S:0,7, E:442,0, ZS:16,4, T:0,4, F:14,0, CH:58,0, C:2,1, Ca:15,8	-Vöröslencse leves (G, Z, M) -Túrógombóc (G, L, T, K) -Fahéjas tejföl (L) S:2,1, E:796,0, ZS:22,0, T:13,9, F:33,0, CH:111,5, C:22,2, Ca:115,8	-Erdei gyümölcsleves (G, L, T) -Resztelt máj -Tört burgonya S:4,3, E:489,0, ZS:14,1, T:0,6, F:21,3, CH:63,9, C:3,0, Ca:74,6	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) S:0,7, E:374,0, ZS:16,9, T:1,8, F:15,2, CH:38,2, C:3,1, Ca:103,5
Uzsonna		-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:1,5, E:225,0, ZS:11,0, T:1,0, F:8,0, CH:21,6, C:2,4, Ca:81,9	-Kenőmájas (O, M) -Csavart kifli -Kígyóuborka S:1,6, E:364,0, ZS:9,0, T:4,0, F:2,6, CH:57,8, C:2,2, Ca:10,5	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) S:1,7, E:330,0, ZS:8,0, T:2,8, F:11,2, CH:52,4, C:1,6, Ca:1,4	-Natúr sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom S:1,8, E:273,0, ZS:2,6, T:0,9, F:8,9, CH:52,2, C:0,5, Ca:63,0
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,5, E:914,0, ZS:34,3, T:1,5, F:31,3, CH:106,5, C:29,7, Ca:326,0	S:6,0, E:1 394,0, ZS:37,8, T:18,9, F:39,9, CH:197,0, C:26,8, Ca:208,2	S:7,6, E:1 029,0, ZS:28,7, T:3,8, F:41,1, CH:143,5, C:12,6, Ca:170,9	S:3,0, E:968,0, ZS:30,2, T:8,5, F:35,7, CH:133,6, C:23,6, Ca:426,4

Jó étvágyat!

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