

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.06.16.	Kedd 2025.06.17.	Szerda 2025.06.18.	Csütörtök 2025.06.19.	Péntek 2025.06.20.
Tízórai	-Limonádé -Gépsonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:0,9, E:313,0, ZS:10,3, T:1,0, F:10,0, CH:42,1, C:21,3, Ca:90,2	-Meggy-berkenye Tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek S:0,9, E:212,0, ZS:5,4, T:1,0, F:10,0, CH:28,6, C:10,0, Ca:96,2	-Maci kávé (G, L) -Kuglóf (G, L, T, K) S:0,5, E:364,0, ZS:10,3, T:5,5, F:10,7, CH:56,3, C:33,8, Ca:240,1	-Szilvás tea -Hot dog (G, T, M) S:2,5, E:520,0, ZS:21,5, T:1,5, F:15,7, CH:62,3, C:9,4, Ca:24,1	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) S:0,9, E:320,0, ZS:11,8, T:5,6, F:12,2, CH:39,1, C:20,1, Ca:380,5
Ebéd	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) S:1,6, E:704,0, ZS:20,5, T:0,9, F:30,7, CH:104,7, C:18,7, Ca:43,9	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Rakott burgonya (T, L) S:1,0, E:492,0, ZS:19,9, T:2,3, F:17,5, CH:54,7, C:4,5, Ca:76,9	- Erdélyi Fokhagymakrémleves (L, O, G, T, Z) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T) S:3,1, E:721,0, ZS:39,1, T:10,7, F:23,0, CH:69,5, C:4,3, Ca:19,3	-Favágó leves (Z, M, G, T, L) -Meggyes rétes -Banán S:0,2, E:349,0, ZS:12,3, T:2,7, F:20,2, CH:44,7, C:24,9, Ca:99,1	-Gombaleves (G, T) -gyros joghurtos öntettel (L, O, G, T, M, S, K) -Hasábburgonya S:1,9, E:1 027,0, ZS:62,7, T:1,8, F:32,3, CH:59,1, C:3,4, Ca:23,6
Uzsonna	- paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapehely S:0,1, E:776,0, ZS:3,6, T:0,7, F:15,4, CH:146,0, C:13,6, Ca:1,4	-Alma -Zabkeksz (G, L, T, O, D) S:0,3, E:484,0, ZS:15,1, T:1,6, F:7,7, CH:77,4, C:23,0, Ca:7,9	-Kockasajt (L) -Csavart kifli S:1,6, E:323,0, ZS:5,0, T:2,3, F:1,7, CH:57,8, C:2,4, Ca:500,0	-Fokhagymás felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) S:0,6, E:260,0, ZS:13,4, T:4,8, F:6,8, CH:27,3, C:0,2, Ca:1,4	-Danett vanília puding 125g (L) S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,2, C:0,1, Ca:1,5
Összesen	S:2,6, E:1 793,0, ZS:34,4, T:2,6, F:56,1, CH:292,8, C:53,6, Ca:135,5	S:2,3, E:1 189,0, ZS:40,4, T:4,9, F:35,2, CH:160,7, C:37,5, Ca:181,0	S:5,2, E:1 408,0, ZS:54,4, T:18,5, F:35,4, CH:183,6, C:40,5, Ca:759,5	S:3,3, E:1 129,0, ZS:47,2, T:9,1, F:42,6, CH:134,3, C:34,6, Ca:124,6	S:2,8, E:1 348,0, ZS:74,5, T:7,4, F:44,5, CH:98,5, C:23,6, Ca:405,5

Jó étvágyat!

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

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.06.23.	Kedd 2025.06.24.	Szerda 2025.06.25.	Csütörtök 2025.06.26.	Péntek 2025.06.27.
Tízórai	-Kakaó (L) -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:2,0, E:355,0, ZS:12,4, T:4,8, F:18,9, CH:39,0, C:18,4, Ca:335,7</i>	-Limonádé -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek <i>S:1,0, E:226,0, ZS:2,7, T:0,3, F:4,7, CH:41,8, C:21,9, Ca:145,5</i>	-Citromos tea -Bundás kenyér (G, T) -Paradicsom <i>S:2,0, E:340,0, ZS:10,4, T:0,2, F:12,8, CH:46,6, C:3,8, Ca:16,5</i>	-Vörösfonya tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Rozskenyér (G) <i>S:0,7, E:298,0, ZS:13,8, T:4,1, F:10,6, CH:33,4, C:6,2, Ca:13,3</i>	-Limonádé -Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:1,7, E:405,0, ZS:8,0, T:0,7, F:12,2, CH:69,0, C:19,1, Ca:20,8</i>
Ebéd	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli <i>S:0,7, E:679,0, ZS:40,3, T:1,7, F:22,0, CH:49,6, C:4,8, Ca:63,4</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Kuszkusz (G) <i>S:2,0, E:1 674,0, ZS:44,9, T:2,7, F:56,7, CH:247,2, C:88,3, Ca:3,1</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Pásztortarhonya (G, T) <i>S:1,9, E:426,0, ZS:13,9, T:0,3, F:14,2, CH:57,2, C:5,6, Ca:26,2</i>	-Bográcsgulyás (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Kakaós csiga (G, L, T) <i>S:0,4, E:794,0, ZS:36,9, T:0,1, F:22,6, CH:91,2, C:22,6, Ca:29,0</i>	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Rakott zöldbab (L, G, T, O, M, S, K, Z) <i>S:0,7, E:459,0, ZS:21,7, T:1,9, F:27,2, CH:37,4, C:3,2, Ca:39,0</i>
Uzsonna	-Tavaszi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) <i>S:0,6, E:228,0, ZS:9,5, T:3,2, F:6,9, CH:28,1, C:0,9, Ca:1,4</i>	-Danonino Nap mint nap ital 170g (L) <i>S:0,1, E:115,0, ZS:1,4, T:0,9, F:2,7, CH:22,9, C:21,0, Ca:0,0</i>	-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O) <i>S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0</i>	-Zala felvágott -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,9, E:297,0, ZS:19,1, T:1,0, F:7,0, CH:21,3, C:2,7, Ca:81,9</i>	-Krém túró, mazsolás, vaniliás (L) <i>S:0,0, E:228,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:20,6, C:14,8, Ca:60,3</i>
Összesen	<i>S:3,3, E:1 262,0, ZS:62,2, T:9,6, F:47,8, CH:116,7, C:24,1, Ca:400,5</i>	<i>S:3,1, E:2 015,0, ZS:49,0, T:3,9, F:64,0, CH:311,9, C:131,2, Ca:148,7</i>	<i>S:3,8, E:799,0, ZS:25,8, T:0,6, F:27,6, CH:108,0, C:10,5, Ca:42,6</i>	<i>S:2,1, E:1 389,0, ZS:69,8, T:5,2, F:40,1, CH:145,8, C:31,6, Ca:124,3</i>	<i>S:2,4, E:1 092,0, ZS:38,5, T:2,6, F:54,5, CH:127,0, C:37,1, Ca:120,1</i>

Jó étvágyat!

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	