

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.
Tízórai	-Epres tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G)	-Limonádé -Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Limonádé -Hot dog (G, T, M)	-Földiszedres tea -Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek
	S:0,3, E:328,0, ZS:5,5, T:3,3, F:9,7, CH:58,7, C:23,5, Ca:225,0	S:1,6, E:413,0, ZS:5,2, T:2,3, F:2,4, CH:78,7, C:21,3, Ca:500,9	S:0,5, E:321,0, ZS:10,7, T:5,8, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:259,9	S:2,5, E:580,0, ZS:21,6, T:1,5, F:15,7, CH:76,8, C:23,6, Ca:24,8	S:1,0, E:187,0, ZS:4,9, T:2,3, F:4,6, CH:28,0, C:3,3, Ca:95,9
Ebéd	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z) -Reszelt sajt (L)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirke nuggets (G, Z) -Párolt rizs -Majonéz (T, M)	-Lencsegulyás (G, T) -Baracklekváros fánk (G, L, T, F, D)
	S:1,9, E:433,0, ZS:13,5, T:3,1, F:21,2, CH:51,3, C:3,4, Ca:66,4	S:1,3, E:466,0, ZS:17,2, T:0,0, F:28,0, CH:47,7, C:2,3, Ca:212,7	S:2,5, E:1 446,0, ZS:33,8, T:5,6, F:66,6, CH:204,6, C:94,4, Ca:232,9	S:6,5, E:1 233,0, ZS:24,3, T:0,5, F:39,4, CH:202,5, C:84,6, Ca:2,2	S:0,0, E:274,0, ZS:8,9, T:0,1, F:16,6, CH:28,5, C:1,4, Ca:35,5
Uzsonna	-Kenőmájas (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Lotti tejszelet (L) -Alma	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	- paprikás szalámi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Krém túró vaníliás (L)
	S:1,5, E:202,0, ZS:8,0, T:3,0, F:7,4, CH:23,0, C:2,4, Ca:83,5	S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9	S:1,0, E:147,0, ZS:2,7, T:0,3, F:4,6, CH:22,5, C:2,4, Ca:138,0	S:1,3, E:259,0, ZS:3,4, T:0,9, F:8,4, CH:47,0, C:1,4, Ca:1,4	S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0
Összesen	S:3,7, E:963,0, ZS:27,0, T:9,5, F:38,3, CH:133,1, C:29,3, Ca:375,0	S:2,9, E:917,0, ZS:22,5, T:2,3, F:30,5, CH:136,8, C:23,6, Ca:721,5	S:4,0, E:1 914,0, ZS:47,2, T:11,6, F:82,7, CH:270,3, C:116,9, Ca:630,8	S:10,3, E:2 071,0, ZS:49,3, T:3,0, F:63,5, CH:326,3, C:109,6, Ca:28,5	S:1,0, E:668,0, ZS:25,1, T:2,4, F:35,0, CH:74,5, C:4,7, Ca:186,4

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	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.
Tízórai	-Limonádé -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggyes tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Maci kávé (G, L) -Olasz felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G)	-Birsalma-eper tea -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Korpás zsemle (G)	-Citromos tea -Rántotta (T) -Paradicsom
	S:1,5, E:304,0, ZS:11,0, T:1,0, F:8,1, CH:40,9, C:21,3, Ca:82,9	S:0,9, E:187,0, ZS:5,1, T:1,2, F:5,9, CH:28,7, C:7,8, Ca:82,2	S:1,3, E:441,0, ZS:16,9, T:4,1, F:14,4, CH:56,2, C:29,5, Ca:241,6	S:2,1, E:409,0, ZS:13,3, T:7,1, F:19,5, CH:52,7, C:7,0, Ca:241,7	S:0,7, E:84,0, ZS:4,6, T:0,0, F:4,6, CH:5,0, C:2,5, Ca:0,5
Ebéd	-Karfiolleves (G, T, O, M, L) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgonya -Főtt tojás (T)	-Karlábéleves (G, T) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Mákos metélt (G, T, L, O, M)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Rakott cukkini (L, G)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Sajtos tejfölös tészta (G, T, L)
	S:8,1, E:677,0, ZS:19,2, T:3,5, F:25,9, CH:95,3, C:11,8, Ca:173,2	S:0,7, E:268,0, ZS:13,4, T:1,8, F:12,3, CH:23,5, C:3,3, Ca:111,1	S:1,2, E:1 081,0, ZS:46,5, T:4,3, F:36,2, CH:123,4, C:18,9, Ca:99,5	S:0,9, E:674,0, ZS:31,0, T:8,2, F:23,3, CH:71,4, C:7,0, Ca:223,4	S:0,7, E:683,0, ZS:28,5, T:7,5, F:25,9, CH:79,3, C:4,1, Ca:203,3
Uzsonna	-pöttyös kakaó 200ml (L) -Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Jogobella gyümölcsös ivójoghurt (L)	-Natúr sajtkrém (L) -Korpás rúd (G) -Kígyóuborka	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)
	S:0,4, E:214,0, ZS:2,5, T:2,2, F:7,3, CH:22,9, C:17,8, Ca:167,5	S:1,7, E:308,0, ZS:7,1, T:0,7, F:10,0, CH:49,7, C:0,0, Ca:74,3	S:0,1, E:80,0, ZS:1,0, T:0,0, F:2,4, CH:14,4, C:0,7, Ca:97,7	S:1,3, E:261,0, ZS:2,5, T:1,1, F:9,4, CH:48,1, C:1,9, Ca:57,5	S:2,2, E:352,0, ZS:11,3, T:4,1, F:11,2, CH:50,3, C:0,1, Ca:14,4
Összesen	S:10,1, E:1 195,0, ZS:32,7, T:6,7, F:41,2, CH:159,1, C:50,8, Ca:423,6	S:3,4, E:763,0, ZS:25,6, T:3,6, F:28,2, CH:101,9, C:11,1, Ca:267,6	S:2,6, E:1 602,0, ZS:64,5, T:8,4, F:53,0, CH:193,9, C:49,1, Ca:438,7	S:4,3, E:1 344,0, ZS:46,8, T:16,3, F:52,2, CH:172,2, C:15,8, Ca:522,6	S:3,6, E:1 119,0, ZS:44,4, T:11,6, F:41,8, CH:134,6, C:6,6, Ca:218,2

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: szezám
 K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
 P: puhatestűek