

# Étlap

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2025.07.14.                                                                                                                                                                              | Kedd<br>2025.07.15.                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>2025.07.16.                                                                                                                                                 | Csütörtök<br>2025.07.17.                                                                                                                                         | Péntek<br>2025.07.18.                                                                                                                                                               |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai            | <div>-Tej (L)<br/>-Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)</div> <div>S:0,5, E:409,0, ZS:8,8, T:4,5, F:11,4, CH:69,6, C:36,7, Ca:300,0</div>                                                    | <div>-Gyümölcs tea ( narancsos)<br/>-Reszelt sajt (L)<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)</div> <div>S:1,3, E:224,0, ZS:8,7, T:4,0, F:9,6, CH:27,3, C:8,3, Ca:201,9</div> | <div>-Vaníliás tej (L, G)<br/>-Briós (G, L, T)</div> <div>S:0,0, E:492,0, ZS:13,1, T:3,4, F:15,5, CH:75,5, C:17,7, Ca:240,0</div>                                     | <div>-Szilvás tea<br/>-Sárgarépas margarinkrém<br/>-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)</div> <div>S:1,8, E:303,0, ZS:5,1, T:1,2, F:7,8, CH:55,5, C:5,3, Ca:17,8</div> | <div>-Limonádé<br/>-Bundás kenyér (G, T)<br/>-Kígyóuborka</div> <div>S:2,0, E:399,0, ZS:10,4, T:0,2, F:12,0, CH:61,7, C:20,2, Ca:24,4</div>                                         |
| Ebéd               | <div>-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K)<br/>-Paradicsomos húsgombóc (T, G)<br/>-Főtt burgonya</div> <div>S:1,3, E:954,0, ZS:18,7, T:0,2, F:42,1, CH:144,4, C:55,3, Ca:43,0</div>                | <div>-Őszibarack leves<br/>-Panírozott dínók (G, L, T, Z, O, M, S)<br/>-Franciasaláta (L, T, M, Z)</div> <div>S:1,8, E:865,0, ZS:16,6, T:4,8, F:10,1, CH:53,3, C:7,4, Ca:56,1</div>                                 | <div>-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K)<br/>-Carbonara spagetti (G, L, O)</div> <div>S:0,8, E:398,0, ZS:26,8, T:7,9, F:12,9, CH:23,4, C:3,4, Ca:168,4</div> | <div>-Erőleves (Z, M, G, T)<br/>-Csilis bab (G, O, D, S)</div> <div>S:0,0, E:657,0, ZS:13,5, T:0,6, F:39,3, CH:82,1, C:3,9, Ca:26,2</div>                        | <div>-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L)<br/>-Túrós tészta (G, L)</div> <div>S:1,3, E:523,0, ZS:23,9, T:5,7, F:22,2, CH:49,8, C:11,4, Ca:95,8</div>                               |
| Uzsonna            | <div>-Fokhagymás felvágott<br/>-Natúr vajkrém<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br/>-Zöldpaprika</div> <div>S:1,4, E:281,0, ZS:16,4, T:4,4, F:8,0, CH:23,5, C:2,4, Ca:81,8</div> | <div>-Felvágott krém (L)<br/>-Korpás rúd (G)</div> <div>S:1,6, E:283,0, ZS:4,8, T:1,5, F:11,0, CH:47,3, C:1,4, Ca:0,5</div>                                                                                         | <div>-Pulykamell sonka (G)<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Teljeskiőrlésű zsemle (G)</div> <div>S:3,1, E:363,0, ZS:7,0, T:1,3, F:9,4, CH:52,9, C:0,5, Ca:1,4</div>    | <div>-Tonhalkrém (H, L)<br/>-Korpás zsemle (G)<br/>-Zöldpaprika</div> <div>S:1,4, E:336,0, ZS:8,4, T:1,8, F:15,0, CH:48,6, C:1,4, Ca:0,4</div>                   | <div>-Gombás felvágott<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)</div> <div>S:0,9, E:147,0, ZS:4,1, T:1,0, F:4,4, CH:21,3, C:2,4, Ca:81,9</div> |
| Összesen           | <div>S:3,1, E:1 644,0, ZS:43,9, T:9,1, F:61,5, CH:237,6, C:94,4, Ca:424,8</div>                                                                                                                   | <div>S:4,6, E:1 372,0, ZS:30,1, T:10,3, F:30,7, CH:127,9, C:17,1, Ca:258,5</div>                                                                                                                                    | <div>S:3,9, E:1 253,0, ZS:46,9, T:12,6, F:37,8, CH:151,8, C:21,6, Ca:409,9</div>                                                                                      | <div>S:3,2, E:1 295,0, ZS:27,0, T:3,5, F:62,2, CH:186,1, C:10,6, Ca:44,4</div>                                                                                   | <div>S:4,2, E:1 069,0, ZS:38,4, T:7,0, F:38,6, CH:132,7, C:33,9, Ca:202,1</div>                                                                                                     |

## 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: szulfitok, kéndioxid         |                |

# Étlap

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2025.07.21.                                                                                                                                                                                 | Kedd<br>2025.07.22.                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.07.23.                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>2025.07.24.                                                                                                                                                            | Péntek<br>2025.07.25.                                                                                                                                                                     |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai            | <div>-Tej (L)<br/>-Lekváros kenyér (G, L)</div> <div>S:0,3, E:232,0, ZS:10,7, T:6,0, F:9,5,<br/>CH:24,1, C:11,8, Ca:305,2</div>                                                                      | <div>-Erdei gyümölcsös tea<br/>-Körözött (L)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)<br/>-Lilahagyma</div> <div>S:1,9, E:279,0, ZS:8,4, T:4,6, F:14,5,<br/>CH:34,7, C:13,3, Ca:161,7</div> | <div>-Limonádé<br/>-Zala felvágott<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)</div> <div>S:0,9, E:377,0, ZS:19,1, T:1,0, F:7,0,<br/>CH:40,6, C:21,6, Ca:82,9</div>    | <div>-Málna tea<br/>-Gombás melegszendvics (L)<br/>-Retek</div> <div>S:0,5, E:82,0, ZS:4,0, T:2,0, F:4,5,<br/>CH:7,4, C:5,7, Ca:90,3</div>                                          | <div>-Limonádé<br/>-Kópé felvágott (O)<br/>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br/>-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)</div> <div>S:2,3, E:390,0, ZS:6,5, T:1,9, F:11,6,<br/>CH:69,8, C:18,9, Ca:15,4</div> |
| Ebéd               | <div>-Kertészleves (G, Z, M, T)<br/>-Fejlesztettbab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K)<br/>-Vagdaltpogácsa (G, T)</div> <div>S:1,5, E:628,0, ZS:25,7, T:1,7, F:32,3,<br/>CH:63,8, C:5,7, Ca:74,6</div> | <div>-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K)<br/>-Főtt hús<br/>-Párolt rizs<br/>-Meggy mártás (G, L, T, Z, O, M, S)</div> <div>S:1,3, E:897,0, ZS:28,4, T:2,0, F:59,3,<br/>CH:108,0, C:26,9, Ca:72,6</div> | <div>-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M)<br/>-Harcsapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K)<br/>-Tészta köret (G, T)</div> <div>S:3,8, E:679,0, ZS:26,7, T:8,3, F:29,4,<br/>CH:79,9, C:15,6, Ca:18,2</div> | <div>- Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z, O, M)<br/>-Lecsós szelet (G)<br/>-Tarhonyaköret (G, T)</div> <div>S:3,0, E:369,0, ZS:14,1, T:0,3, F:14,0,<br/>CH:43,5, C:5,8, Ca:86,7</div> | <div>- Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M)<br/>-Vajas pogácsa (G, L, T)</div> <div>S:2,4, E:632,0, ZS:32,5, T:10,5, F:19,6,<br/>CH:73,9, C:7,2, Ca:63,3</div>                        |
| Uzsonna            | <div>-Pizza szelet (szalámis/négysajtos) (G, L, T, Z, O, M)</div> <div>S:0,9, E:131,0, ZS:4,9, T:1,1, F:4,3,<br/>CH:16,7, C:1,7, Ca:0,0</div>                                                        | <div>-Fokhagymás tejfölös kifli (G, L, O)</div> <div>S:0,0, E:34,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6,<br/>CH:4,2, C:1,1, Ca:0,0</div>                                                                             | <div>-Kenőmájas majorannás (O, M)<br/>-Korpás rúd (G)<br/>-Kígyóuborka</div> <div>S:1,2, E:366,0, ZS:11,5, T:4,1, F:15,0,<br/>CH:47,9, C:1,4, Ca:7,5</div>                                               | <div>-Zabfalatok (G, F, D)<br/>-Körte</div> <div>S:0,0, E:322,0, ZS:12,7, T:0,0, F:4,8,<br/>CH:47,4, C:7,3, Ca:0,0</div>                                                            | <div>-Puding poharas (L)</div> <div>S:0,1, E:96,0, ZS:2,5, T:2,1, F:1,4,<br/>CH:16,8, C:13,3, Ca:0,0</div>                                                                                |
| Összesen           | <div>S:2,6, E:991,0, ZS:41,3, T:8,8, F:46,2,<br/>CH:104,6, C:19,3, Ca:379,9</div>                                                                                                                    | <div>S:3,3, E:1 210,0, ZS:38,3, T:6,7, F:74,4,<br/>CH:146,8, C:41,3, Ca:234,4</div>                                                                                                                   | <div>S:5,9, E:1 421,0, ZS:57,3, T:13,4, F:51,4, CH:168,4, C:38,6, Ca:108,6</div>                                                                                                                         | <div>S:3,4, E:773,0, ZS:30,8, T:2,4, F:23,3, CH:98,3, C:18,8, Ca:177,0</div>                                                                                                        | <div>S:4,8, E:1 118,0, ZS:41,6, T:14,5, F:32,5, CH:160,5, C:39,4, Ca:78,6</div>                                                                                                           |

## 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         |                |