

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.
Tízórai	-Szilvás tea -Házi gyümölcsjoghurt (L)	-Meggyes tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Rozskenyér (G)	-Málna-csipke Tea -Sárgarépás margarinkrém -Sajtos kenyér (G, L)	-Birsalma-eper tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Csavart kifli -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
	S:0,0, E:121,0, ZS:4,7, T:0,0, F:4,7, CH:14,7, C:4,7, Ca:153,2	S:0,0, E:279,0, ZS:11,5, T:4,0, F:11,2, CH:32,6, C:5,6, Ca:0,2	S:0,2, E:325,0, ZS:7,5, T:1,2, F:12,3, CH:50,3, C:7,3, Ca:4,8	S:3,0, E:405,0, ZS:10,6, T:4,3, F:14,4, CH:70,4, C:8,7, Ca:14,4	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	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Főtt burgony fél adag	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggymártás (G, L, T, Z, O, M, S)	-Becsinált leves (G, Z, M, T) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli
	S:0,8, E:1 012,0, ZS:18,6, T:0,2, F:53,2, CH:151,1, C:55,2, Ca:50,8	S:1,1, E:1 332,0, ZS:28,0, T:5,6, F:59,1, CH:197,5, C:93,5, Ca:106,9	S:1,3, E:897,0, ZS:28,4, T:2,0, F:59,3, CH:108,0, C:26,9, Ca:72,6	S:0,4, E:408,0, ZS:14,8, T:0,2, F:24,9, CH:42,1, C:4,2, Ca:24,1	S:0,7, E:828,0, ZS:51,6, T:3,1, F:29,0, CH:54,8, C:5,0, Ca:82,4
Uzsonna	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Zsemle (G) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G)	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L)
	S:0,9, E:201,0, ZS:7,9, T:1,0, F:7,4, CH:22,8, C:2,4, Ca:141,8	S:1,3, E:298,0, ZS:4,9, T:0,2, F:9,2, CH:52,8, C:1,5, Ca:8,8	S:1,6, E:333,0, ZS:5,2, T:2,3, F:2,3, CH:59,4, C:2,4, Ca:500,0	S:0,2, E:146,0, ZS:1,4, T:0,0, F:4,1, CH:27,5, C:0,2, Ca:50,0	S:1,2, E:333,0, ZS:8,1, T:0,7, F:19,6, CH:43,5, C:0,0, Ca:10,2
Összesen	S:1,7, E:1 334,0, ZS:31,2, T:1,3, F:65,2, CH:188,6, C:62,3, Ca:345,8	S:2,4, E:1 908,0, ZS:44,4, T:9,8, F:79,5, CH:282,9, C:100,6, Ca:115,9	S:3,1, E:1 555,0, ZS:41,1, T:5,5, F:73,9, CH:217,7, C:36,6, Ca:577,4	S:3,6, E:959,0, ZS:26,7, T:4,5, F:30,3, CH:139,9, C:13,1, Ca:75,5	S:2,7, E:1 480,0, ZS:71,5, T:9,5, F:60,8, CH:137,5, C:25,1, Ca:473,1

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 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.
Tízórai	-Málna tea -Rántotta (T) -Paradicsom S:0,7, E:92,0, ZS:5,0, T:0,1, F:4,4, CH:7,3, C:5,0, Ca:0,2	-Vörösfonya tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G) S:0,3, E:323,0, ZS:6,2, T:3,4, F:10,3, CH:57,1, C:28,8, Ca:224,3			
Ebéd	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G) -Alma S:0,7, E:1 357,0, ZS:31,3, T:0,3, F:57,8, CH:201,0, C:86,9, Ca:14,9	-Lencsegulyás (G, T) -Piskótakocka csokiöntetttel**- (G, T) S:0,2, E:542,0, ZS:15,8, T:1,9, F:24,8, CH:72,4, C:6,0, Ca:171,8			
Uzsonna	-Krém túró vaníliás (L) S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,4, E:180,0, ZS:5,3, T:1,4, F:8,2, CH:23,0, C:2,5, Ca:81,9			
Összesen	S:1,4, E:1 656,0, ZS:47,6, T:0,4, F:76,0, CH:226,3, C:91,9, Ca:70,1	S:1,9, E:1 045,0, ZS:27,3, T:6,7, F:43,3, CH:152,4, C:37,3, Ca:478,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0		

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, kén-dioxid	