

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.12.	Kedd 2026.01.13.	Szerda 2026.01.14.	Csütörtök 2026.01.15.	Péntek 2026.01.16.
Tízórai				-Erdei gyümölcsös tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Fekete ribizli tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
				S:0,0, E:203,0, ZS:5,5, T:2,3, F:7,3, CH:33,6, C:17,4, Ca:150,3	S:0,1, E:320,0, ZS:6,3, T:0,7, F:13,0, CH:51,0, C:0,0, Ca:1,9
Ebéd				-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Rakott burgonya (T, L)	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)
				S:1,0, E:519,0, ZS:21,8, T:3,7, F:17,2, CH:58,0, C:9,5, Ca:85,5	S:0,0, E:767,0, ZS:38,8, T:6,8, F:22,8, CH:78,2, C:21,0, Ca:90,8
Uzsonna				-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek
				S:0,9, E:157,0, ZS:4,0, T:1,8, F:4,9, CH:23,0, C:3,1, Ca:88,0	S:1,4, E:210,0, ZS:8,6, T:2,6, F:8,5, CH:22,3, C:3,0, Ca:96,0
Összesen				S:1,9, E:879,0, ZS:31,3, T:7,7, F:29,3, CH:114,6, C:29,9, Ca:323,8	S:1,6, E:1 297,0, ZS:53,7, T:10,2, F:44,3, CH:151,4, C:24,0, Ca:188,7

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

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.19.	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.
Tízórai	-Tej (L) -Eper lekvár	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Birsalma-eper tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Málna-csipke Tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom
	S:0,0, E:263,0, ZS:7,3, T:4,3, F:7,8, CH:41,0, C:37,5, Ca:418,5	S:0,5, E:326,0, ZS:10,8, T:5,8, F:11,7, CH:43,7, C:20,5, Ca:244,9	S:1,7, E:333,0, ZS:15,9, T:1,5, F:14,6, CH:42,4, C:10,6, Ca:17,0	S:0,5, E:417,0, ZS:14,8, T:0,0, F:17,5, CH:50,1, C:6,7, Ca:7,7	S:1,8, E:544,0, ZS:12,3, T:4,3, F:22,0, CH:86,4, C:8,3, Ca:30,0
Ebéd	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Kelbimbóleves (D, G, L, T, O, M, S, K) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Tészta köret (G, T)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Csirkepaprikás (L) -Tört burgonya	-Burgonyaleves kolbásszal (G, L, T, Z, M) -Ízes bukta (G, L, T)
	S:2,2, E:572,0, ZS:19,2, T:0,2, F:32,0, CH:71,8, C:5,0, Ca:116,8	S:1,5, E:637,0, ZS:22,0, T:2,2, F:27,3, CH:82,1, C:12,2, Ca:61,7	S:1,1, E:514,0, ZS:17,4, T:3,0, F:30,1, CH:55,6, C:3,0, Ca:64,9	S:2,2, E:640,0, ZS:27,9, T:9,5, F:27,9, CH:63,4, C:7,3, Ca:107,6	S:1,5, E:475,0, ZS:11,8, T:1,6, F:20,4, CH:81,4, C:3,3, Ca:24,3
Uzsonna	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Felvágott krém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Krém túró vaníliás (L)
	S:1,6, E:217,0, ZS:8,8, T:1,0, F:5,0, CH:23,0, C:2,4, Ca:81,9	S:0,4, E:182,0, ZS:4,4, T:1,3, F:6,8, CH:27,7, C:0,2, Ca:8,0	S:1,1, E:176,0, ZS:5,7, T:0,3, F:6,5, CH:22,4, C:3,0, Ca:94,6	S:2,1, E:329,0, ZS:8,5, T:2,6, F:10,6, CH:51,6, C:0,1, Ca:14,4	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:1 051,0, ZS:35,2, T:5,5, F:44,7, CH:135,9, C:44,9, Ca:617,2	S:2,4, E:1 144,0, ZS:37,1, T:9,3, F:45,7, CH:153,5, C:32,9, Ca:314,6	S:3,8, E:1 023,0, ZS:39,0, T:4,8, F:51,1, CH:120,4, C:16,6, Ca:176,6	S:4,8, E:1 386,0, ZS:51,1, T:12,1, F:56,0, CH:165,0, C:14,0, Ca:129,7	S:3,3, E:1 225,0, ZS:35,3, T:5,9, F:56,1, CH:185,8, C:11,6, Ca:109,3

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