

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.26.	Kedd 2026.01.27.	Szerda 2026.01.28.	Csütörtök 2026.01.29.	Péntek 2026.01.30.
Tízórai	-Barackos tea -Zabkása kakaós (L, G, O)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Meggy-berkenye Tea -Rántotta (T) -Rozskenyér (G) -Retek
	S:0,3, E:243,0, ZS:6,2, T:0,0, F:8,6, CH:26,7, C:24,9, Ca:228,4	S:0,1, E:341,0, ZS:8,8, T:3,5, F:13,4, CH:49,7, C:5,7, Ca:8,0	S:1,3, E:360,0, ZS:15,9, T:8,3, F:17,7, CH:34,3, C:13,9, Ca:501,9	S:1,4, E:196,0, ZS:5,2, T:1,4, F:8,6, CH:26,2, C:5,0, Ca:82,4	S:0,7, E:221,0, ZS:5,0, T:0,0, F:7,9, CH:34,3, C:7,5, Ca:14,3
Ebéd	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Káposztás tészta (G)	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Paprikás burgonya virslivel	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -"Boci szelet (T, G, L, O)
	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:0,8, E:472,0, ZS:13,4, T:0,5, F:18,6, CH:61,7, C:5,4, Ca:59,8	S:1,9, E:779,0, ZS:51,9, T:0,7, F:25,2, CH:48,2, C:2,8, Ca:25,2	S:2,6, E:1 699,0, ZS:43,6, T:2,9, F:53,7, CH:259,0, C:86,4, Ca:2,2	S:0,2, E:435,0, ZS:22,4, T:2,7, F:23,4, CH:36,2, C:14,7, Ca:92,7
Uzsonna	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Sajtos omlós kocka (G, L, O)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:0,9, E:192,0, ZS:5,4, T:1,0, F:10,2, CH:23,3, C:2,7, Ca:81,9	S:1,1, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1, CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9	S:1,8, E:313,0, ZS:15,8, T:8,5, F:18,0, CH:22,9, C:2,5, Ca:436,9	S:1,1, E:190,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,2, CH:24,7, C:3,1, Ca:88,0	S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5
Összesen	S:2,5, E:901,0, ZS:28,8, T:1,1, F:46,9, CH:97,7, C:30,0, Ca:523,0	S:1,9, E:1 089,0, ZS:27,3, T:5,2, F:42,0, CH:160,4, C:11,8, Ca:75,7	S:5,0, E:1 451,0, ZS:83,5, T:17,5, F:60,9, CH:105,3, C:19,2, Ca:964,1	S:5,1, E:2 084,0, ZS:54,6, T:5,5, F:69,6, CH:310,0, C:94,5, Ca:172,6	S:2,5, E:984,0, ZS:32,5, T:5,0, F:33,2, CH:128,9, C:24,6, Ca:614,4

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek