

# Étlap

**Óvodás**  
(4-6 év)

**Hétfő**  
2026.04.27.

**Kedd**  
2026.04.28.

**Szerda**  
2026.04.29.

**Csütörtök**  
2026.04.30.

**Péntek**  
2026.05.01.

**Tízórai**

-Epres tea  
-Rántotta (T)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Kígyóborka

S:1,5, E:219,0, ZS:6,4, T:0,3, F:8,2,  
CH:29,1, C:2,4, Ca:88,9

**Ebéd**

-Karalábéleves (G, T)  
-Bolognai tészta\*\* (Z, L, G, T, O, M, S)

S:1,3, E:650,0, ZS:22,2, T:4,0, F:35,9,  
CH:71,4, C:7,7, Ca:196,0

**Uzsonna**

-Nádudvari gyümölcs joghurt (L)  
-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)

S:0,4, E:255,0, ZS:3,7, T:2,0, F:8,4,  
CH:44,4, C:23,5, Ca:7,5

**Összesen**

S:3,2, E:1 124,0, ZS:32,2, T:6,3, F:52,5,  
CH:145,0, C:33,7, Ca:292,4

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)  
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)  
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

**Allergén jelmagyarázat:**

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid