

# Étlap

**Óvodás**

(4-6 év)

**Hétfő**

2026.05.25.

**Kedd**

2026.05.26.

**Szerda**

2026.05.27.

**Csütörtök**

2026.05.28.

**Péntek**

2026.05.29.

**Tízórai**

-Tej (L)  
-Kakaós gabonagolyó TK.  
(G, L, F, O, D)

S:0,2, E:287,0, ZS:8,1, T:4,7, F:10,6,  
CH:41,9, C:20,7, Ca:300,0

-Narancsos limonádé  
-Tojáskrém (T, L, M, Z)  
-Rozskenyér (G)  
-Póréhagyma

S:0,7, E:346,0, ZS:13,3, T:4,0, F:11,2,  
CH:43,1, C:7,3, Ca:29,2

**Ebéd**

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

S:2,4, E:707,0, ZS:25,2, T:4,0, F:37,6,  
CH:76,5, C:8,3, Ca:190,3

-Palócleves (L, G, Z, M, T,  
O, S, K)  
-Csokoládés gombóc (G, L)

S:1,6, E:591,0, ZS:18,3, T:2,5, F:18,5,  
CH:85,3, C:14,7, Ca:34,1

**Uzsonna**

-Csemege karaj  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Sajtos kenyér (G, L)  
-Zöldpaprika

S:0,7, E:348,0, ZS:10,6, T:0,7, F:12,7,  
CH:44,3, C:0,0, Ca:1,4

-Tavaszi felvágott-sócsökk.  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű  
kenyér (G, F, O, S)  
-Kígyóuborka

S:1,4, E:228,0, ZS:10,8, T:3,5, F:7,4,  
CH:23,1, C:3,1, Ca:89,4

**Összesen**

S:3,4, E:1 342,0, ZS:43,8, T:9,4, F:61,0,  
CH:162,7, C:29,0, Ca:491,7

S:3,8, E:1 165,0, ZS:42,4, T:9,9, F:37,1,  
CH:151,5, C:25,1, Ca:152,7

**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  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

P: puhatestűek