

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
<b>Tízórai</b>	-Erdei gyümölcsös tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Búzakenyér (G) -Paradicsom	-Limonádé -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fekete ribizli tea -Lenmagos vajkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Epres tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,5, E:622,0, ZS:11,8, T:6,7, F:20,1, CH:108,6, C:52,3, Ca:448,4	S:2,5, E:369,0, ZS:15,5, T:1,6, F:16,9, CH:48,0, C:8,6, Ca:30,6	S:1,4, E:324,0, ZS:12,1, T:4,4, F:8,7, CH:42,8, C:21,4, Ca:82,9	S:2,1, E:388,0, ZS:5,1, T:6,2, F:10,0, CH:59,3, C:1,5, Ca:19,1	S:1,4, E:288,0, ZS:13,0, T:0,3, F:9,8, CH:29,2, C:2,4, Ca:88,9
<b>Ebéd</b>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Pincepörkölt	-"Húsgaluska leves (T, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Lencsegulyás (G, T) -Lekváros bukta kelt (G, L, T)
	S:2,0, E:550,0, ZS:25,2, T:3,5, F:22,3, CH:56,2, C:3,3, Ca:110,2	S:1,6, E:767,0, ZS:46,4, T:1,6, F:28,4, CH:52,7, C:9,9, Ca:154,9	S:0,7, E:466,0, ZS:15,6, T:3,4, F:11,6, CH:39,7, C:13,7, Ca:123,2	S:0,8, E:451,0, ZS:12,2, T:7,0, F:24,4, CH:58,0, C:2,9, Ca:126,0	S:0,0, E:519,0, ZS:10,7, T:0,8, F:23,9, CH:77,4, C:3,5, Ca:71,0
<b>Összesen</b>	S:2,5, E:1 172,0, ZS:37,0, T:10,2, F:42,5, CH:164,7, C:55,6, Ca:558,6	S:4,1, E:1 136,0, ZS:61,9, T:3,1, F:45,3, CH:100,7, C:18,5, Ca:185,5	S:2,1, E:790,0, ZS:27,6, T:7,7, F:20,2, CH:82,5, C:35,0, Ca:206,0	S:2,8, E:839,0, ZS:17,2, T:13,2, F:34,4, CH:117,3, C:4,3, Ca:145,1	S:1,4, E:807,0, ZS:23,7, T:1,1, F:33,8, CH:106,6, C:5,9, Ca:159,9

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Vörösfonya tea -Almás túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Limonádé -Sárgarépás margarinkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Birsalma-eper tea -Melegszendvics (L) -Paradicsom	-Barackos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	S:0,9, E:388,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,2, CH:62,3, C:39,9, Ca:499,0	S:0,1, E:611,0, ZS:11,7, T:7,3, F:28,8, CH:102,0, C:10,9, Ca:150,5	S:1,0, E:257,0, ZS:5,8, T:1,5, F:5,1, CH:43,6, C:21,9, Ca:86,0	S:0,5, E:92,0, ZS:4,4, T:2,1, F:5,1, CH:9,1, C:5,5, Ca:76,2	S:0,3, E:348,0, ZS:7,6, T:1,0, F:15,4, CH:52,2, C:5,7, Ca:0,4
<b>Ebéd</b>	-Csontleves (Z, M) -Lecsós tokány (G) -Kuskusz (G)	-Citromos zöldségleves (Z) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Szilvakrémleves" (G, L) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt rizs	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Amerikai sajtos tészta (G, L)	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Mákos guba (L, G) -Vanília sodó (L, G)
	S:1,2, E:482,0, ZS:15,3, T:0,3, F:17,7, CH:67,5, C:7,5, Ca:14,8	S:2,0, E:415,0, ZS:19,8, T:1,7, F:24,2, CH:33,3, C:1,9, Ca:46,6	S:1,4, E:651,0, ZS:15,3, T:2,8, F:29,2, CH:98,6, C:4,6, Ca:25,5	S:1,3, E:562,0, ZS:26,0, T:7,4, F:19,6, CH:60,6, C:6,9, Ca:237,2	S:2,7, E:1 004,0, ZS:23,7, T:7,5, F:25,0, CH:178,1, C:67,7, Ca:278,1
<b>Összesen</b>	S:2,1, E:870,0, ZS:24,2, T:4,9, F:29,9, CH:129,7, C:47,4, Ca:513,8	S:2,1, E:1 026,0, ZS:31,5, T:9,0, F:53,0, CH:135,4, C:12,7, Ca:197,1	S:2,4, E:908,0, ZS:21,1, T:4,3, F:34,3, CH:142,2, C:26,4, Ca:111,6	S:1,8, E:654,0, ZS:30,4, T:9,5, F:24,7, CH:69,7, C:12,3, Ca:313,4	S:3,0, E:1 351,0, ZS:31,3, T:8,6, F:40,4, CH:230,2, C:73,4, Ca:278,5

## 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