

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Tízórai	-Vörösfonya tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Málna-csipke Tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Meggyes tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Mentás limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	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:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	S:1,0, E:224,0, ZS:8,3, T:1,0, F:5,8, CH:28,9, C:9,2, Ca:96,2	S:0,9, E:630,0, ZS:12,0, T:7,6, F:49,3, CH:97,2, C:32,6, Ca:316,4	S:1,7, E:317,0, ZS:4,0, T:0,7, F:9,0, CH:59,8, C:0,0, Ca:15,3
Ebéd	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K)	-Karfiolkrémleves -Paprikás burgonya kolbásszal	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Rakott brokkoli (L)	-Korhely leves (T, L) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:0,4, E:617,0, ZS:22,9, T:6,9, F:16,7, CH:84,0, C:25,0, Ca:75,7	S:1,3, E:531,0, ZS:19,2, T:0,0, F:39,3, CH:47,8, C:2,5, Ca:216,7	S:2,0, E:348,0, ZS:12,1, T:0,0, F:10,1, CH:44,7, C:4,2, Ca:51,9	S:1,4, E:585,0, ZS:31,0, T:10,0, F:21,2, CH:35,6, C:6,8, Ca:78,4	S:1,9, E:552,0, ZS:28,9, T:7,1, F:28,7, CH:73,6, C:6,0, Ca:203,0
Összesen	S:0,4, E:820,0, ZS:28,4, T:9,1, F:24,1, CH:117,5, C:42,3, Ca:226,0	S:1,9, E:873,0, ZS:32,3, T:6,5, F:50,8, CH:91,0, C:22,6, Ca:478,0	S:3,0, E:571,0, ZS:20,4, T:1,0, F:15,9, CH:73,7, C:13,4, Ca:148,1	S:2,2, E:1 215,0, ZS:43,0, T:17,7, F:70,6, CH:132,8, C:39,5, Ca:394,8	S:3,7, E:869,0, ZS:32,9, T:7,8, F:37,8, CH:133,4, C:6,0, Ca:218,3

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

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) -Kajszibarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Narancsos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D)	-Narancsos limonádé -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma
		S:0,8, E:374,0, ZS:7,8, T:4,5, F:14,3, CH:60,4, C:12,6, Ca:317,5	S:2,0, E:340,0, ZS:10,4, T:0,2, F:12,3, CH:49,8, C:7,1, Ca:16,0	S:0,2, E:287,0, ZS:8,1, T:4,7, F:10,6, CH:41,9, C:20,7, Ca:300,0	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		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt bulgur (G, O)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai tészta** (Z, L, G, T, O, M, S)	-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csokoládés gombóc (G, L)
		S:1,2, E:521,0, ZS:22,5, T:0,2, F:25,7, CH:50,4, C:3,1, Ca:94,9	S:2,6, E:1 605,0, ZS:43,0, T:2,6, F:54,4, CH:235,4, C:86,4, Ca:2,2	S:2,4, E:707,0, ZS:25,2, T:4,0, F:37,6, CH:76,5, C:8,3, Ca:190,3	S:1,6, E:591,0, ZS:18,3, T:2,5, F:18,5, CH:85,3, C:14,7, Ca:34,1
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,0, E:895,0, ZS:30,3, T:4,6, F:40,0, CH:110,8, C:15,6, Ca:412,5	S:4,5, E:1 944,0, ZS:53,5, T:2,8, F:66,7, CH:285,3, C:93,5, Ca:18,2	S:2,7, E:994,0, ZS:33,3, T:8,7, F:48,2, CH:118,4, C:29,0, Ca:490,3	S:2,4, E:937,0, ZS:31,6, T:6,5, F:29,7, CH:128,4, C:22,0, Ca:63,3

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid