

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) S:0,3, E:284,0, ZS:4,8, T:0,2, F:10,7, CH:46,5, C:14,4, Ca:0,0	-Narancsos limonádé -Tojáskrém (T, L, M) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma S:0,7, E:317,0, ZS:9,8, T:2,2, F:11,2, CH:44,6, C:7,5, Ca:0,0
Ebéd				-Zöldbableves (G, T) -Bolognai tészta** (L, G) S:0,5, E:834,0, ZS:24,7, T:4,6, F:43,1, CH:104,4, C:8,2, Ca:1,6	-Palócleves (L, G) -Csokoládés gombóc (G, L, T) S:1,1, E:600,0, ZS:20,4, T:2,8, F:20,1, CH:80,9, C:10,1, Ca:10,9
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:1,5, E:1 466,0, ZS:40,1, T:5,5, F:66,6, CH:195,1, C:22,6, Ca:3,0	S:3,3, E:1 145,0, ZS:41,0, T:8,5, F:38,7, CH:148,6, C:20,7, Ca:100,4

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
Tízórai	-Birsalma-eper tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát	-Földiszedres tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Málna tea -Kenőmájás (O, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Citromos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:602,0, ZS:6,2, T:0,2, F:20,9, CH:110,5, C:34,4, Ca:0,2	S:0,9, E:292,0, ZS:8,3, T:5,0, F:17,6, CH:33,9, C:5,7, Ca:152,5	S:0,5, E:326,0, ZS:10,8, T:5,8, F:11,7, CH:43,7, C:20,5, Ca:244,9	S:2,3, E:338,0, ZS:7,7, T:2,8, F:10,5, CH:55,5, C:5,1, Ca:23,7	S:1,1, E:210,0, ZS:5,8, T:1,3, F:8,1, CH:29,0, C:5,6, Ca:81,0
Ebéd	-Frankfurti leves (L, G) -Burgonyás tészta (G) -Csemegeuborka	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sertéspörkölt (G) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Magyaros zöldbableves (G, Z) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Alma	-Almaleves (L, G) -Csirke nuggets (G, Z) -Pirított burgonya	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)
	S:1,4, E:735,0, ZS:33,5, T:3,0, F:22,1, CH:76,8, C:4,6, Ca:83,5	S:1,0, E:651,0, ZS:16,8, T:0,8, F:29,0, CH:91,1, C:13,2, Ca:118,6	S:0,8, E:435,0, ZS:19,3, T:2,3, F:18,9, CH:46,2, C:1,5, Ca:186,2	S:7,2, E:289,0, ZS:7,4, T:1,9, F:6,3, CH:44,0, C:0,6, Ca:36,7	S:0,9, E:488,0, ZS:10,5, T:3,8, F:28,6, CH:66,2, C:4,0, Ca:130,2
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Gyümölcs joghurt (L) -Csavart kifli
	S:2,0, E:211,0, ZS:6,5, T:1,0, F:12,5, CH:23,8, C:2,4, Ca:90,7	S:0,5, E:263,0, ZS:11,7, T:0,0, F:9,4, CH:27,6, C:0,2, Ca:7,5	S:1,4, E:215,0, ZS:8,8, T:2,6, F:8,9, CH:23,3, C:2,5, Ca:81,9	S:0,9, E:163,0, ZS:4,0, T:1,8, F:5,2, CH:24,5, C:3,1, Ca:80,5	S:1,1, E:392,0, ZS:5,3, T:3,1, F:3,5, CH:71,8, C:16,0, Ca:120,0
Összesen	S:3,4, E:1 548,0, ZS:46,2, T:4,2, F:55,6, CH:211,1, C:41,5, Ca:174,4	S:2,4, E:1 206,0, ZS:36,8, T:5,8, F:56,1, CH:152,7, C:19,1, Ca:278,6	S:2,8, E:975,0, ZS:38,8, T:10,8, F:39,4, CH:113,2, C:24,5, Ca:513,1	S:10,4, E:789,0, ZS:19,1, T:6,4, F:22,0, CH:124,0, C:8,8, Ca:140,9	S:3,1, E:1 090,0, ZS:21,6, T:8,2, F:40,2, CH:166,9, C:25,5, Ca:331,1

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

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Tízórai	-Limonádé -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,6, E:293,0, ZS:8,9, T:3,2, F:5,2, CH:48,5, C:22,5, Ca:82,6	-Tej (L) -Sárgabarack lekvár -Fehér kenyér (G) S:1,8, E:542,0, ZS:8,8, T:4,7, F:22,5, CH:91,4, C:15,2, Ca:330,0	-Maci kávé (G, L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,7, E:475,0, ZS:19,1, T:10,4, F:21,4, CH:52,3, C:31,9, Ca:562,1		
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -"Csőben sült karfiol (L, G) -Petrezselymes rizs S:0,7, E:634,0, ZS:25,5, T:1,0, F:19,2, CH:83,4, C:0,6, Ca:149,7	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya S:1,3, E:1 013,0, ZS:17,9, T:0,2, F:41,4, CH:161,0, C:57,4, Ca:57,4	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G) S:0,9, E:705,0, ZS:27,5, T:2,0, F:27,7, CH:84,6, C:13,6, Ca:55,2		
Uzsonna	-Csemege szalámi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma S:0,1, E:380,0, ZS:10,6, T:0,7, F:17,6, CH:50,9, C:0,2, Ca:6,8	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,1, E:181,0, ZS:5,9, T:0,3, F:6,8, CH:23,3, C:2,4, Ca:80,5	-Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Zsemle (G) -Póréhagyma S:2,0, E:394,0, ZS:10,3, T:0,9, F:13,4, CH:60,6, C:1,5, Ca:1,4		
Összesen	S:2,4, E:1 307,0, ZS:45,0, T:4,8, F:42,0, CH:182,7, C:23,2, Ca:239,2	S:4,2, E:1 736,0, ZS:32,6, T:5,2, F:70,8, CH:275,7, C:75,0, Ca:467,9	S:4,6, E:1 574,0, ZS:56,9, T:13,4, F:62,5, CH:197,4, C:47,0, Ca:618,7		

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
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: csillagfürt
P: puhatestűek