

# 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

-Meggyes tea  
-Főtt tojáskarika (T)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Sajtos kenyér (G, L)  
-Paradicsom

S:0,1, E:319,0, ZS:6,9, T:0,9, F:13,6,  
CH:50,0, C:5,4, Ca:1,7

-Narancsos tea  
-Körözött (L)  
-Zsemle (G)  
-Póréhagyma

S:1,3, E:409,0, ZS:6,9, T:4,4, F:18,5,  
CH:68,9, C:9,9, Ca:60,0

Ebéd

-Csorbaleves (Z, M, L, G, T)  
-Rakott burgonya (T, L)

S:1,4, E:602,0, ZS:28,5, T:3,8, F:20,7,  
CH:59,4, C:8,2, Ca:96,5

-Jókai bableves (Z, M, G, T, L)  
-Darás metélt (G, T)  
-Sárgabarack lekvár

S:1,1, E:764,0, ZS:36,8, T:1,6, F:21,3,  
CH:82,6, C:7,5, Ca:51,6

Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Rozskenyér (G)  
-Zöldpaprika

S:1,5, E:226,0, ZS:5,8, T:0,7, F:4,7,  
CH:29,3, C:0,2, Ca:1,4

-Sajtos omlós kocka (G, L, O)  
-Alma

S:1,1, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1,  
CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9

Összesen

S:2,9, E:1 147,0, ZS:41,2, T:5,4, F:38,9,  
CH:138,6, C:13,7, Ca:99,6

S:3,5, E:1 449,0, ZS:48,9, T:7,1, F:49,9,  
CH:200,7, C:18,1, Ca:119,5

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

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Birsalma-eper tea -Melegszendvics (L) -Zöldpaprika	-Szilvás tea -Kenőmájás majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Mentás limonádé -Hot dog (G, T, M) -Zöldpaprika	-Barackos tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:570,0, ZS:10,6, T:4,3, F:7,5, CH:99,1, C:49,9, Ca:300,0	S:0,5, E:90,0, ZS:4,4, T:2,1, F:5,2, CH:8,7, C:5,5, Ca:76,2	S:0,9, E:274,0, ZS:12,2, T:4,2, F:11,0, CH:27,0, C:7,1, Ca:88,2	S:2,5, E:547,0, ZS:21,8, T:1,5, F:16,9, CH:67,2, C:4,7, Ca:24,8	S:0,9, E:186,0, ZS:5,4, T:2,0, F:5,1, CH:28,7, C:7,6, Ca:84,8
<b>Ebéd</b>	-Mexikói leves (Z, G) -Harsapaprikás (H, G, L, T, O, M, S, K) -Párolt bulgur (G, O)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Szamócaleves (G, L, O) -csirkemell sajt mártásban (G, T, L) -Párolt rizs	-Daragaluska leves (G, T, Z, D) -Székelykáposzta (L, G, T, O, M, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Hamis gulyásleves (G, T) -Vajas pogácsa (G, L, T)
	S:3,7, E:651,0, ZS:26,2, T:5,2, F:28,7, CH:71,0, C:14,3, Ca:21,6	S:1,7, E:725,0, ZS:21,2, T:2,0, F:39,1, CH:87,3, C:8,3, Ca:159,5	S:3,7, E:1 030,0, ZS:36,5, T:10,6, F:32,0, CH:144,6, C:14,8, Ca:317,2	S:1,5, E:417,0, ZS:18,4, T:2,0, F:16,9, CH:42,9, C:4,7, Ca:184,0	S:0,2, E:640,0, ZS:32,4, T:10,4, F:13,0, CH:71,6, C:6,6, Ca:64,5
<b>Uzsonna</b>	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:2,2, E:362,0, ZS:11,5, T:4,1, F:11,8, CH:51,9, C:0,1, Ca:14,4	S:1,4, E:246,0, ZS:11,3, T:5,6, F:9,1, CH:25,1, C:2,7, Ca:231,9	S:0,4, E:217,0, ZS:7,8, T:2,6, F:7,1, CH:28,8, C:0,3, Ca:1,4	S:0,9, E:184,0, ZS:7,0, T:3,8, F:5,0, CH:22,9, C:2,9, Ca:88,3	S:0,9, E:318,0, ZS:14,5, T:8,2, F:17,7, CH:28,4, C:0,3, Ca:356,4
<b>Összesen</b>	S:5,9, E:1 583,0, ZS:48,2, T:13,5, F:48,0, CH:221,9, C:64,3, Ca:336,1	S:3,6, E:1 061,0, ZS:36,9, T:9,7, F:53,5, CH:121,0, C:16,5, Ca:467,7	S:4,9, E:1 520,0, ZS:56,4, T:17,4, F:50,1, CH:200,3, C:22,2, Ca:406,8	S:5,0, E:1 149,0, ZS:47,2, T:7,4, F:38,7, CH:133,1, C:12,3, Ca:297,1	S:2,0, E:1 144,0, ZS:52,3, T:20,6, F:35,8, CH:128,7, C:14,5, Ca:505,8

## 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

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.22.	<b>Kedd</b> 2026.06.23.	<b>Szerda</b> 2026.06.24.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.25.	<b>Péntek</b> 2026.06.26.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Málna-csipke Tea -Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Vörösáfonya tea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)		
	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:0,9, E:230,0, ZS:7,8, T:1,0, F:7,3, CH:30,1, C:9,1, Ca:142,0	S:0,9, E:189,0, ZS:5,0, T:1,8, F:5,8, CH:28,4, C:8,6, Ca:84,5		
<b>Ebéd</b>	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Főtt burgonya -Alma	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Sült pulyka apróhús -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)		
	S:1,4, E:482,0, ZS:15,2, T:3,2, F:21,1, CH:61,9, C:4,2, Ca:51,6	S:1,3, E:573,0, ZS:17,7, T:3,3, F:22,6, CH:73,3, C:6,4, Ca:173,0	S:1,0, E:1 384,0, ZS:29,2, T:2,6, F:61,4, CH:204,6, C:94,4, Ca:112,9		
<b>Uzsonna</b>	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Puding poharas (L) -Csavart kifli	-Natúr sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika		
	S:0,1, E:328,0, ZS:10,2, T:0,7, F:13,5, CH:43,4, C:0,1, Ca:15,5	S:1,0, E:388,0, ZS:5,2, T:3,4, F:1,4, CH:73,8, C:15,5, Ca:0,0	S:1,8, E:271,0, ZS:2,7, T:0,9, F:9,0, CH:51,7, C:0,5, Ca:63,0		
<b>Összesen</b>	S:2,4, E:1 198,0, ZS:34,3, T:8,5, F:46,8, CH:167,5, C:44,2, Ca:566,1	S:3,3, E:1 191,0, ZS:30,7, T:7,7, F:31,3, CH:177,2, C:31,0, Ca:315,0	S:3,6, E:1 844,0, ZS:36,8, T:5,3, F:76,2, CH:284,7, C:103,5, Ca:260,3		

## 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: csillagfürt  
P: puhatestűek