

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.06.22.

Kedd

2026.06.23.

Szerda

2026.06.24.

Csütörtök

2026.06.25.

Péntek

2026.06.26.

Tízórai

-Málna tea
-Paprikás csirkemell sonka
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)

S:1,4, E:192,0, ZS:5,4, T:1,4, F:7,9,
CH:26,6, C:7,5, Ca:82,2

-Földiszedres tea
-Tepsis bundás kenyér (G, T)
-Paradicsom

S:2,0, E:348,0, ZS:10,4, T:0,2, F:12,3,
CH:49,3, C:1,3, Ca:16,0

Ebéd

-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)
-Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)

S:0,1, E:1 197,0, ZS:23,8, T:1,2, F:51,3,
CH:181,5, C:83,8, Ca:48,5

-Hentes leves (G, T)
-Kakaós csiga (G, L, T)

S:0,6, E:608,0, ZS:29,2, T:2,1, F:10,3,
CH:76,7, C:22,8, Ca:12,7

Uzsonna

-Magyaros vajkrém (L)
-Rozskenyér (G)
-Zöldpaprika

S:0,1, E:174,0, ZS:3,8, T:2,0, F:4,7,
CH:29,0, C:0,6, Ca:1,3

-Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L)
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
-Póréhagyma

S:1,0, E:242,0, ZS:8,0, T:2,4, F:9,7,
CH:30,1, C:2,4, Ca:143,8

Összesen

S:1,7, E:1 564,0, ZS:33,0, T:4,6, F:63,9,
CH:237,1, C:91,9, Ca:131,9

S:3,6, E:1 198,0, ZS:47,7, T:4,7, F:32,3,
CH:156,1, C:26,5, Ca:172,6

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
Tízórai	-Gyümölcs tea -Fahéjas zabkása (L, G) S:0,0, E:203,0, ZS:4,8, T:2,1, F:7,3, CH:33,6, C:17,2, Ca:150,3	-Narancsos limonádé -Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom S:0,0, E:312,0, ZS:4,2, T:0,2, F:14,5, CH:51,5, C:6,4, Ca:16,5			
Ebéd	-Lencseleves (L, G, M, Z, T) -Mákos metélt (G, T, L, O, M) S:1,2, E:973,0, ZS:30,3, T:4,3, F:34,2, CH:134,1, C:18,9, Ca:91,1	-Legényfogó leves (L, G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya S:0,1, E:522,0, ZS:17,4, T:2,6, F:29,1, CH:57,1, C:7,9, Ca:133,5			
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsölk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika -Zöldpaprika S:1,4, E:231,0, ZS:9,8, T:3,1, F:8,9, CH:24,7, C:2,6, Ca:81,9	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5			
Összesen	S:2,7, E:1 407,0, ZS:44,9, T:9,5, F:50,5, CH:192,4, C:38,7, Ca:323,3	S:1,7, E:1 162,0, ZS:26,6, T:5,1, F:45,4, CH:167,0, C:16,7, Ca:657,4	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámig	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	