

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 (G, L) -kakaó szórát	-Földiszedres tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Málna tea -Kenőmájas (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)	-Zöldbableves (G, L, T, O, M, S, K) -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:2,2, 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:433,0, ZS:17,0, T:1,8, F:19,3, CH:50,0, C:3,2, 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
Összesen	S:1,4, E:1 337,0, ZS:39,7, T:3,2, F:43,1, CH:187,3, C:39,1, Ca:83,7	S:3,1, E:943,0, ZS:25,1, T:5,8, F:46,6, CH:125,0, C:18,9, Ca:271,1	S:1,3, E:758,0, ZS:27,8, T:7,7, F:31,0, CH:93,7, C:23,6, Ca:431,1	S:9,5, E:627,0, ZS:15,1, T:4,7, F:16,8, CH:99,6, C:5,7, Ca:60,4	S:2,1, E:698,0, ZS:16,3, T:5,1, F:36,7, CH:95,1, C:9,5, Ca:211,1

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

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	-Tej (L) -Sárgabarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Maci kávé (G, L) -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Meggyes tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Narancsos tea -Körözött (L) -Zsemle (G) -Póréhagyma
	S:2,9, E:293,0, ZS:8,9, T:3,2, F:5,2, CH:48,5, C:22,5, Ca:82,6	S:0,8, E:323,0, ZS:7,8, T:4,5, F:14,2, CH:48,1, C:13,8, Ca:313,3	S:1,7, E:475,0, ZS:19,1, T:10,4, F:21,4, CH:52,3, C:31,9, Ca:562,1	S:0,1, E:319,0, ZS:6,9, T:0,9, F:13,6, CH:50,0, C:5,4, Ca:1,7	S:2,3, E:409,0, ZS:6,9, T:4,4, F:18,5, CH:68,9, C:9,9, Ca:60,0
Ebéd	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -"Csőben sült karfiol (L, G) -Petrezselymes rizs	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G)	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Rakott burgonya (T, L)	-Jókai bableves (Z, M, G, T, L) -Darás metélt (G, T) -Sárgabarack lekvár
	S:2,1, E:634,0, ZS:25,5, T:1,0, F:19,2, CH:83,4, C:0,6, Ca:149,7	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	S:0,9, E:705,0, ZS:27,5, T:2,0, F:27,7, CH:84,6, C:13,6, Ca:55,2	S:1,4, E:602,0, ZS:28,5, T:3,8, F:20,7, CH:59,4, C:8,2, Ca:96,5	S:1,1, E:764,0, ZS:36,8, T:1,6, F:21,3, CH:82,6, C:7,5, Ca:51,6
Összesen	S:5,0, E:927,0, ZS:34,4, T:4,1, F:24,4, CH:131,9, C:23,1, Ca:232,4	S:2,1, E:1 336,0, ZS:25,7, T:4,6, F:55,6, CH:209,0, C:71,2, Ca:370,7	S:2,6, E:1 180,0, ZS:46,6, T:12,5, F:49,1, CH:136,9, C:45,5, Ca:617,2	S:1,5, E:921,0, ZS:35,4, T:4,6, F:34,3, CH:109,4, C:13,5, Ca:98,2	S:3,4, E:1 173,0, ZS:43,8, T:5,9, F:39,8, CH:151,5, C:17,4, Ca:111,6

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