

# 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, O, M) -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:4,2, E:655,0, ZS:26,4, T:5,2, F:28,8, CH:71,6, C:14,3, Ca:21,6	S:2,4, E:743,0, ZS:23,0, T:3,8, F:39,3, CH:87,6, C:8,6, 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:1,6, E:499,0, ZS:18,6, T:2,1, F:19,6, CH:59,4, C:5,5, Ca:184,0	S:1,4, E:640,0, ZS:32,4, T:10,4, F:13,0, CH:71,6, C:6,6, Ca:64,5
<b>Összesen</b>	S:4,2, E:1 224,0, ZS:37,0, T:9,5, F:36,3, CH:170,7, C:64,2, Ca:321,6	S:2,8, E:833,0, ZS:27,4, T:5,9, F:44,6, CH:96,3, C:14,0, Ca:235,8	S:4,5, E:1 303,0, ZS:48,6, T:14,8, F:43,0, CH:171,6, C:21,9, Ca:405,4	S:4,1, E:1 046,0, ZS:40,5, T:3,7, F:36,5, CH:126,7, C:10,2, Ca:208,8	S:2,3, E:826,0, ZS:37,8, T:12,4, F:18,1, CH:100,3, C:14,2, Ca:149,3

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, piztácia	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

<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	-Vörösfonya tea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Málna tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Földiszedres tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom
	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	S:1,4, E:202,0, ZS:5,6, T:1,4, F:8,6, CH:28,1, C:7,5, Ca:82,2	S:2,0, E:348,0, ZS:10,4, T:0,2, F:12,3, CH:49,3, C:1,3, Ca:16,0
<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)	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Bolognai spagetti (G, T, L, O, M, S, Z)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Hentes leves (G, T) -Kakaós csiga (G, L, T)
	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:0,4, E:388,0, ZS:9,8, T:2,3, F:18,1, CH:51,4, C:3,5, Ca:92,5	S:2,1, E:1 384,0, ZS:29,2, T:2,6, F:61,4, CH:204,5, C:94,4, Ca:112,9	S:1,1, E:1 197,0, ZS:23,8, T:1,2, F:51,3, CH:181,5, C:83,8, Ca:48,5	S:0,6, E:608,0, ZS:29,2, T:2,1, F:10,3, CH:76,7, C:22,8, Ca:12,7
<b>Összesen</b>	S:2,3, E:871,0, ZS:24,1, T:7,8, F:33,3, CH:124,1, C:44,1, Ca:550,6	S:1,3, E:618,0, ZS:17,7, T:3,4, F:25,4, CH:81,4, C:12,6, Ca:234,5	S:3,0, E:1 573,0, ZS:34,2, T:4,4, F:67,2, CH:233,0, C:103,1, Ca:197,3	S:2,5, E:1 400,0, ZS:29,4, T:2,6, F:59,9, CH:209,6, C:91,3, Ca:130,6	S:2,5, E:956,0, ZS:39,7, T:2,4, F:22,6, CH:126,0, C:24,1, Ca:28,7

## 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