

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)	-Narancsos limonádé -Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom			
	S:0,0, E:203,0, ZS:4,8, T:2,1, F:7,3, CH:33,6, C:17,2, Ca:150,3	S:0,7, E:314,0, ZS:4,2, T:0,2, F:14,6, CH:51,9, C:6,4, Ca:16,5			
Ebéd	-Lencseleves (L, G, M, Z, T) -Mákos metélt (G, T, L, O, M)	-Legényfogó leves (L, G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya			
	S:1,2, E:973,0, ZS:30,3, T:4,3, F:34,2, CH:134,1, C:18,9, Ca:91,1	S:0,8, E:522,0, ZS:17,4, T:2,6, F:29,1, CH:57,1, C:7,9, Ca:133,5			
Összesen	S:1,2, E:1 176,0, ZS:35,1, T:6,4, F:41,6, CH:167,7, C:36,1, Ca:241,4	S:1,5, E:836,0, ZS:21,6, T:2,8, F:43,6, CH:109,1, C:14,3, Ca:149,9	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)
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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek