

# 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 kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)

S:1,4, E:190,0, ZS:5,1, T:1,4, F:7,6,  
CH:26,3, C:7,1, Ca:82,0

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

S:1,4, E:282,0, ZS:6,2, T:0,5, F:11,3,  
CH:41,7, C:9,2, Ca:0,0

## Ebéd

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

S:0,1, E:1 200,0, ZS:24,3, T:1,3, F:51,4,  
CH:183,1, C:84,4, Ca:1,5

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

S:0,3, E:293,0, ZS:10,0, T:3,8, F:11,7,  
CH:74,0, C:18,1, Ca:9,6

## 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 (L)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Póréhagyma

S:1,0, E:246,0, ZS:8,5, T:1,8, F:9,5,  
CH:31,2, C:2,4, Ca:80,5

## Összesen

S:1,7, E:1 564,0, ZS:33,2, T:4,7, F:63,7,  
CH:238,4, C:92,1, Ca:84,7

S:2,7, E:821,0, ZS:24,7, T:6,1, F:32,5,  
CH:146,8, C:29,7, Ca:90,1

## 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

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.29.	<b>Kedd</b> 2026.06.30.	<b>Szerda</b> 2026.07.01.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>Péntek</b> 2026.07.03.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs tea -Fahéjas zabkása (G, L)	-Narancsos limonádé -Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Birsalma-eper tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Meggyes tea -Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:181,0, ZS:3,2, T:0,0, F:7,0, CH:29,8, C:10,9, Ca:0,1	S:0,0, E:320,0, ZS:5,0, T:0,4, F:14,5, CH:53,0, C:7,1, Ca:0,0	S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	S:2,4, E:421,0, ZS:14,6, T:4,1, F:14,8, CH:57,7, C:6,0, Ca:26,3	S:1,4, E:242,0, ZS:9,4, T:2,8, F:9,5, CH:29,2, C:7,8, Ca:82,2
<b>Ebéd</b>	-Lencseleves (L, G, M, T) -Mákos metélt (G, T)	-Legényfogó leves (L, G) -Parajfőzelék (G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeuborka	-Lebbencsleves (G) -gyros joghurtos öntettel (L, O, G, T, M, S, K) -Piritott burgonya	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Túrógombóc (G, L, T, K) -Fahéjas tejföl (L)
	S:0,4, E:764,0, ZS:29,7, T:4,1, F:25,7, CH:92,3, C:16,0, Ca:36,1	S:0,2, E:538,0, ZS:18,7, T:3,6, F:29,1, CH:58,3, C:7,3, Ca:32,7	S:2,2, E:521,0, ZS:22,2, T:3,9, F:15,9, CH:62,5, C:6,0, Ca:98,0	S:2,1, E:594,0, ZS:20,8, T:4,3, F:28,6, CH:49,8, C:3,3, Ca:41,4	S:2,2, E:810,0, ZS:34,2, T:14,9, F:27,9, CH:96,0, C:25,6, Ca:101,4
<b>Uzsonna</b>	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kenőmájas (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:1,4, E:221,0, ZS:9,7, T:3,1, F:8,3, CH:23,2, C:2,6, Ca:81,9	S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5	S:1,0, E:151,0, ZS:2,8, T:0,3, F:5,0, CH:23,5, C:2,4, Ca:130,5	S:1,5, E:198,0, ZS:8,0, T:3,0, F:7,0, CH:22,0, C:2,4, Ca:91,0	S:0,0, E:179,0, ZS:4,6, T:0,0, F:4,9, CH:28,6, C:0,2, Ca:1,3
<b>Összesen</b>	S:1,9, E:1 165,0, ZS:42,5, T:7,2, F:40,9, CH:145,3, C:29,5, Ca:118,1	S:1,9, E:1 186,0, ZS:28,8, T:6,3, F:45,5, CH:169,6, C:16,8, Ca:540,2	S:3,8, E:1 015,0, ZS:38,1, T:10,7, F:32,4, CH:129,2, C:28,5, Ca:489,8	S:6,0, E:1 213,0, ZS:43,3, T:11,4, F:50,4, CH:129,6, C:11,7, Ca:158,7	S:3,6, E:1 230,0, ZS:48,1, T:17,7, F:42,3, CH:153,8, C:33,7, Ca:184,9

## 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: szesámmag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.07.06.	Kedd 2026.07.07.	Szerda 2026.07.08.	Csütörtök 2026.07.09.	Péntek 2026.07.10.
<b>Tízórai</b>	-Mentás limonádé -Banános túrókrém* (L) -Fehér kenyér (G)	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Limonádé -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma		
	S:1,9, E:861,0, ZS:12,5, T:7,8, F:57,7, CH:143,2, C:28,6, Ca:333,7	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:0,7, E:477,0, ZS:13,0, T:0,7, F:16,8, CH:70,4, C:18,9, Ca:2,4		
<b>Ebéd</b>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuskusz (G)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M)		
	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:2,6, E:956,0, ZS:36,8, T:4,0, F:34,7, CH:115,4, C:13,9, Ca:125,1	S:0,8, E:1 043,0, ZS:25,8, T:1,8, F:43,6, CH:151,6, C:89,8, Ca:74,9		
<b>Uzsonna</b>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka		
	S:0,9, E:237,0, ZS:10,2, T:1,1, F:9,8, CH:23,6, C:3,6, Ca:99,3	S:1,7, E:283,0, ZS:13,5, T:7,0, F:15,4, CH:23,0, C:2,6, Ca:321,9	S:0,5, E:263,0, ZS:11,7, T:0,0, F:9,4, CH:27,6, C:0,2, Ca:7,5		
<b>Összesen</b>	S:3,7, E:1 803,0, ZS:50,2, T:10,9, F:95,2, CH:251,3, C:45,8, Ca:488,1	S:4,3, E:1 808,0, ZS:60,9, T:15,3, F:57,6, CH:237,5, C:66,4, Ca:747,0	S:2,0, E:1 782,0, ZS:50,5, T:2,5, F:69,8, CH:249,7, C:108,9, Ca:84,8		

## 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