

# Étlap

**Óvodás**  
(4-6 év)

**Hétfő**  
2026.07.20.

**Kedd**  
2026.07.21.

**Szerda**  
2026.07.22.

**Csütörtök**  
2026.07.23.

**Péntek**  
2026.07.24.

## Tízórai

-Gyümölcs tea  
-Hot dog (G, T, M)  
-Zöldpaprika

S:2,5, E:535,0, ZS:21,7, T:1,5, F:16,9,  
CH:64,5, C:10,0, Ca:24,1

-Limonádé  
-Melegszendvics (L)  
-Paradicsom

S:0,5, E:146,0, ZS:3,7, T:2,0, F:4,5,  
CH:23,0, C:19,0, Ca:76,9

## Ebéd

-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K)  
-Dejós tészta (G)  
-Görögdinnye

S:0,8, E:563,0, ZS:12,7, T:0,3, F:29,4,  
CH:79,4, C:4,5, Ca:53,3

-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M)  
-Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K)  
-Párolt bulgur (G, O)  
-Vágott vegyes savanyúság

S:3,3, E:620,0, ZS:23,6, T:0,5, F:29,1,  
CH:69,7, C:4,9, Ca:10,8

## Uzsonna

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

S:1,0, E:184,0, ZS:3,3, T:1,2, F:6,2,  
CH:30,1, C:2,9, Ca:130,5

-Puding poharas (L)  
-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)

S:0,4, E:216,0, ZS:4,4, T:2,9, F:4,0,  
CH:39,6, C:18,8, Ca:7,5

## Összesen

S:4,2, E:1 283,0, ZS:37,7, T:3,0, F:52,5,  
CH:174,0, C:17,4, Ca:207,9

S:4,2, E:983,0, ZS:31,6, T:5,3, F:37,7,  
CH:132,3, C:42,7, Ca:95,3

## 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