

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Tízórai	-Földiszedres tea -Tepsis bundás kenyér (G, F, O, S, T) -Paradicsom S:0,6, E:468,0, ZS:26,1, T:0,5, F:11,3, CH:41,7, C:3,9, Ca:0,0	-Narancsos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka S:0,1, E:342,0, ZS:10,2, T:0,7, F:13,5, CH:49,4, C:5,9, Ca:15,5	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	-Málna-csipke Tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom S:1,1, E:223,0, ZS:5,8, T:1,3, F:7,6, CH:32,9, C:9,8, Ca:80,7	
Ebéd	-Karlábéleves (G, T) -Zöldborsófőzelék (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) S:1,9, E:794,0, ZS:32,6, T:2,8, F:24,0, CH:96,3, C:12,1, Ca:31,8	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Burgonya köret S:1,1, E:597,0, ZS:19,1, T:3,0, F:27,8, CH:72,4, C:4,5, Ca:151,9	-Gyümölcsleves (L, G) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G) S:0,9, E:795,0, ZS:23,7, T:3,5, F:26,9, CH:87,7, C:24,5, Ca:63,6	-Bakonyi betyárleves (Z, O, G, L) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) -Alma S:1,4, E:667,0, ZS:22,2, T:8,9, F:29,6, CH:87,2, C:6,7, Ca:257,4	
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika S:1,0, E:211,0, ZS:6,5, T:1,0, F:12,5, CH:23,8, C:2,4, Ca:90,7	-Puding poharas (L) -Csavart kifli S:1,0, E:388,0, ZS:5,2, T:3,4, F:1,4, CH:73,8, C:15,5, Ca:0,0	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka S:0,9, E:157,0, ZS:4,0, T:1,8, F:4,9, CH:23,0, C:3,1, Ca:88,0	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -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	
Összesen	S:3,5, E:1 473,0, ZS:65,2, T:4,3, F:47,8, CH:161,8, C:18,3, Ca:122,6	S:2,3, E:1 327,0, ZS:34,5, T:7,1, F:42,7, CH:195,7, C:25,9, Ca:167,4	S:2,3, E:1 295,0, ZS:40,8, T:11,8, F:43,3, CH:153,9, C:47,7, Ca:413,0	S:3,9, E:1 111,0, ZS:37,6, T:13,3, F:45,5, CH:143,3, C:19,0, Ca:420,0	

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén 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: szezám-mag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	