

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.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) (G, L)
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (L)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:0,2, E:137,0, ZS:1,3, T:0,6, F:3,2, CH:27,3, C:21,9, Ca:49,2

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O)
-Hónapos retek" (E:14,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:2,0 C:0,0 S:0,1)

S:0,5, E:165,0, ZS:8,9, T:4,7, F:8,2, CH:12,3, C:7,7, Ca:216,3

-Gabonapehely tejjel" (E:230,5 ZS:6,6 T:3,6 F:7,8 CH:34,3 C:19,4 S:0,3) (G, F, O, D, S, L)
-Eper" (E:28,8 ZS:0,3 T:0,2 F:0,6 CH:5,1 C:4,4 S:0,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,3, E:278,0, ZS:7,1, T:3,8, F:8,5, CH:43,3, C:26,3, Ca:245,6

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2 T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0 S:0,5)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)

S:1,6, E:317,0, ZS:2,1, T:0,6, F:10,5, CH:63,4, C:9,4, Ca:105,1

-Tejeskávé" (E:135,7 ZS:4,8 T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9 S:0,2) (L, T, Z, O, M)
-Gézakalács" (E:257,6 ZS:7,0 T:4,1 F:5,7 CH:42,0 C:13,3 S:0,5) (G, L, T, D)

S:0,6, E:342,0, ZS:10,4, T:6,1, F:9,7, CH:51,5, C:28,5, Ca:193,8

Ebéd

-Tárkonyos raguleves" (E:359,1 ZS:12,9 T:2,8 F:28,6 CH:30,5 C:5,2 S:2,1) (L, G, T)
-Mákosnudli" (E:570,0 ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6 C:2,6 S:2,6) (G, T, F, D, S, K)

-Tavaszi leves" (E:176,2 ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9 C:4,4 S:1,5) (Z, G, T)
-Temesvári sertéstokány" (E:666,0 ZS:48,0 T:14,8 F:28,7 CH:25,4 C:7,3 S:2,8) (L, G)
-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)

-Csirkeragu leves" (E:289,3 ZS:11,2 T:1,0 F:27,0 CH:18,5 C:3,7 S:1,1) (Z, G, T)
-Krumplis tészta" (E:566,3 ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7 C:2,9 S:1,5) (T)
-Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)

-Daragaluska leves" (E:221,2 ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8 C:2,4 S:1,1) (G, T, Z)
-Burgonyafőzelék" (E:354,3 ZS:18,4 T:3,8 F:5,8 CH:38,5 C:3,9 S:1,0) (L, G)
-Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)
-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Karfiol leves" (E:177,0 ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9 C:4,1 S:2,0) (G, T)
-Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, M)
-Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)

Uzsonna

-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)
-Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M)
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)
-Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)

S:0,1, E:190,0, ZS:3,2, T:0,2, F:4,7, CH:31,8, C:19,9, Ca:72,2

-Vaníliás krémtúró házi" (E:171,6 ZS:5,9 T:4,1 F:8,9 CH:19,9 C:17,6 S:0,0) (L)
-Őszibarack befőtt" (E:56,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:12,9 C:12,7 S:0,0)

S:0,0, E:194,0, ZS:4,8, T:3,3, F:7,6, CH:28,8, C:26,8, Ca:37,0

-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Pulykamell sonka" (E:45,3 ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9 C:0,2 S:0,8)
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)

S:0,7, E:60,0, ZS:3,1, T:0,9, F:3,1, CH:4,7, C:0,6, Ca:20,5

-kukoricás zsemle" (E:21,9 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2 C:0,0 S:0,1) (G, L)
-Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:0,2, E:61,0, ZS:3,2, T:2,0, F:1,5, CH:6,0, C:1,2, Ca:4,6

-Müzliszelet" (E:81,6 ZS:2,4 T:1,7 F:0,9 CH:13,8 C:6,2 S:0,1) (G, L, F, D, S)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,1, E:110,0, ZS:2,7, T:1,7, F:1,3, CH:19,4, C:10,2, Ca:32,0

Összesen

S:3,6, E:988,0, ZS:27,3, T:4,0, F:33,2, CH:125,9, C:46,8, Ca:297,5

S:3,8, E:989,0, ZS:49,0, T:18,1, F:41,0, CH:90,6, C:41,3, Ca:326,8

S:3,6, E:907,0, ZS:26,7, T:6,7, F:38,6, CH:122,4, C:32,2, Ca:354,8

S:4,3, E:989,0, ZS:30,5, T:7,2, F:38,7, CH:133,8, C:17,7, Ca:158,4

S:5,1, E:1 024,0, ZS:45,6, T:15,5, F:30,2, CH:136,0, C:48,6, Ca:280,4

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek