

Étlap

Óvoda

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.04.06.

Kedd

2026.04.07.

Szerda

2026.04.08.

Csütörtök

2026.04.09.

Péntek

2026.04.10.

Tízórai

-Tehéntej 1,5% (E:100,2 ZS:3,0 T:0,0 F:6,8 CH:10,6 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Vajkrém (E:70,2 ZS:7,2 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,4 S:0,0) (L)
 -Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G)
 -Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)
 -Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)

S:0,1, E:381,0, ZS:13,1, T:0,0, F:13,6, CH:53,5, C:10,4, Ca:318,8

-Gyümölcsstea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0)
 -Csirkemell sonka (E:22,5 ZS:0,7 T:0,2 F:3,0 CH:1,1 C:0,0 S:0,5)
 -Teljes kiőrlésű zsemle (E:156,0 ZS:1,9 T:0,5 F:6,0 CH:25,8 C:0,0 S:0,8) (G)
 -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
 -Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)

S:1,2, E:362,0, ZS:2,5, T:0,7, F:10,3, CH:70,8, C:30,0, Ca:174,0

-Tehéntej 1,5% (E:100,2 ZS:3,0 T:0,0 F:6,8 CH:10,6 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Lapka sajt (E:43,7 ZS:3,6 T:0,0 F:2,1 CH:8,3 C:0,8 S:0,5) (L)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:108,8 ZS:0,4 T:0,1 F:4,0 CH:21,6 C:0,3 S:1,1) (G, L)
 -Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)
 -Narancs (E:41,0 ZS:1,5 T:0,0 F:0,6 CH:8,5 C:6,5 S:0,0)

S:1,3, E:276,0, ZS:8,5, T:0,1, F:13,5, CH:44,7, C:7,5, Ca:296,8

-Tehéntej 1,5% (E:100,2 ZS:3,0 T:0,0 F:6,8 CH:10,6 C:0,0 S:0,0) (L)
 -Olasz felvágott (E:56,3 ZS:4,5 T:1,8 F:3,3 CH:0,6 C:0,1 S:0,5)
 -Teljes kiőrlésű kifli (E:156,0 ZS:1,9 T:0,0 F:6,0 CH:25,8 C:0,0 S:0,8) (G)
 -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
 -Mandarin (E:45,1 ZS:0,8 T:0,0 F:0,7 CH:9,8 C:9,0 S:0,0)

S:1,3, E:352,0, ZS:9,4, T:1,5, F:16,6, CH:47,6, C:9,0, Ca:260,0

-Citromos tea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0)
 -Medve sajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,4) (L)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:163,2 ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4 C:0,5 S:1,7) (G, L)
 -Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)
 -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

S:1,5, E:246,0, ZS:4,6, T:2,4, F:8,1, CH:43,0, C:9,4, Ca:34,1

Ebéd

-Csurgatott tészta leves (E:179,5 ZS:7,3 T:0,1 F:5,4 CH:21,6 C:1,7 S:1,1) (Z, G, T)
 -Csirkemáj rizottó (E:553,8 ZS:10,8 T:0,2 F:33,8 CH:81,4 C:0,6 S:1,5) (L)

S:1,6, E:472,0, ZS:11,4, T:0,2, F:25,6, CH:66,6, C:1,3, Ca:123,2

-Rostoslé 1 db (E:88,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:20,0 C:19,2 S:0,0)
 -Réteges töltött káposzta (E:688,0 ZS:36,1 T:11,9 F:28,0 CH:31,1 C:2,3 S:1,6) (L, G)
 -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:153,0 ZS:0,5 T:0,0 F:5,0 CH:31,4 C:0,0 S:1,1) (G)

S:1,6, E:623,0, ZS:24,3, T:7,9, F:21,8, CH:56,4, C:20,7, Ca:15,5

-Zöldbableves (E:199,4 ZS:6,7 T:2,4 F:5,5 CH:21,5 C:2,0 S:1,0) (G, L, Z)
 -Panírozott halrudak (E:417,5 ZS:4,0 T:0,4 F:6,0 CH:9,5 C:0,9 S:0,5) (G, T, M, P)
 -Tört burgonya (E:246,2 ZS:5,4 T:0,0 F:5,3 CH:42,5 C:0,0 S:1,0)

S:1,8, E:696,0, ZS:11,5, T:1,8, F:12,7, CH:50,2, C:2,0, Ca:17,5

-Vegyes zöldségleves (E:147,2 ZS:5,9 T:1,3 F:3,9 CH:15,3 C:6,4 S:0,6) (G, L, Z)
 -Szárzabbal főzelék (E:438,4 ZS:9,3 T:2,5 F:21,2 CH:58,7 C:1,0 S:1,0) (L, G)
 -Stefánia vagdalt (sertés) (E:322,8 ZS:15,8 T:7,9 F:19,0 CH:8,0 C:0,5 S:1,4) (T, G)

S:1,9, E:567,0, ZS:19,4, T:7,3, F:27,8, CH:50,6, C:4,6, Ca:79,9

-Tejfölös burgonyaleves (E:227,4 ZS:1,6 T:2,0 F:6,2 CH:40,8 C:2,1 S:1,1) (L, G, Z)
 -Mákos kevert sütemény (E:431,3 ZS:18,4 T:0,9 F:7,6 CH:57,2 C:0,5 S:0,0) (L, G, T, F, O, D, M, S)

S:0,7, E:561,0, ZS:19,3, T:2,1, F:11,2, CH:80,5, C:1,7, Ca:209,5

Uzsonna

-Őszibarackos túrókrém
(E:108,0 ZS:3,8 T:2,5 F:8,4
CH:3,9 C:7,9 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli 1/2
(E:78,0 ZS:0,9 T:0,0 F:3,0
CH:12,9 C:0,0 S:0,4) (G)

S:0,5, E:186,0, ZS:4,7, T:2,5, F:11,4,
CH:16,8, C:7,9, Ca:43,3

-Sült alma (E:76,4 ZS:0,6
T:0,0 F:0,6 CH:18,3 C:9,0
S:0,0)
-Kifli, vajos (E:38,8 ZS:0,5
T:1,0 F:1,2 CH:7,1 C:1,8
S:0,3) (G, L)

S:0,3, E:77,0, ZS:0,8, T:1,0, F:1,5,
CH:16,2, C:6,3, Ca:4,5

-Sárgarépas sajtkrém (E:61,2
ZS:5,0 T:0,0 F:2,0 CH:2,1
C:0,7 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrl. kenyér (E:136,0
ZS:0,5 T:0,2 F:5,1 CH:27,0
C:0,4 S:1,4) (G, L)

S:0,9, E:146,0, ZS:5,3, T:0,1, F:5,2,
CH:19,0, C:1,0, Ca:4,2

-Vaníliás csiga (E:171,5
ZS:3,8 T:1,8 F:3,6 CH:30,0
C:5,5 S:0,4) (G, L, T)

S:0,4, E:172,0, ZS:3,8, T:1,8, F:3,6,
CH:30,0, C:5,5, Ca:0,0

-Házi cseresznyés joghurt
(E:87,4 ZS:2,5 T:0,0 F:3,1
CH:12,7 C:0,0 S:0,0) (L)
-Háztartási keksz (E:83,8
ZS:1,2 T:0,5 F:1,8 CH:15,2
C:3,6 S:0,2) (G, L, T, F, D)

S:0,1, E:143,0, ZS:3,3, T:0,3, F:4,2,
CH:22,8, C:2,4, Ca:9,8

Összesen

S:2,1, E:1 039,0, ZS:29,2, T:2,7, F:50,6,
CH:136,9, C:19,6, Ca:485,3

S:3,2, E:1 062,0, ZS:27,6, T:9,5, F:33,6,
CH:143,4, C:57,1, Ca:194,0

S:4,0, E:1 118,0, ZS:25,2, T:2,0, F:31,4,
CH:113,9, C:10,5, Ca:318,5

S:3,5, E:1 091,0, ZS:32,6, T:10,6,
F:48,0, CH:128,2, C:19,1, Ca:339,9

S:2,3, E:950,0, ZS:27,2, T:4,8, F:23,5,
CH:146,3, C:13,5, Ca:253,4

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
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, kéndioxid

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Tízórai	-Tehéntej 1,5% (E:100,2 ZS:3,0 T:0,0 F:6,8 CH:10,6 C:0,0 S:0,0) (L) -Méz (E:15,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:4,1 C:0,6 S:0,0) -Kalács, foszlós (E:258,4 ZS:5,8 T:2,3 F:6,0 CH:45,0 C:4,7 S:1,4) (G, L, T) -Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)	-Gyümölcsstea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0) -Tejbezapkehely (E:366,6 ZS:7,7 T:0,2 F:17,0 CH:55,0 C:0,4 S:0,4) (L, G) -Banán (E:105,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,3 CH:24,2 C:20,0 S:0,1)	-Tejeskávé 2,8 % (E:133,0 ZS:2,2 T:3,4 F:6,9 CH:5,1 C:9,3 S:0,2) (L, G) -Sajtkrém (E:69,0 ZS:6,2 T:0,0 F:2,3 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) (L) -Teljes kiörl. kenyér (E:163,2 ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4 C:0,5 S:1,7) (G, L) -Paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)	-Tehéntej 1,5% (E:75,2 ZS:2,3 T:0,0 F:5,1 CH:8,0 C:0,0 S:0,0) (L) -Zala felvágott (E:50,6 ZS:4,0 T:1,1 F:3,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,4) -Teljes kiörlésű zsemle (E:156,0 ZS:1,9 T:0,5 F:6,0 CH:25,8 C:0,0 S:0,8) (G) -Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0) -Alma, friss (E:31,0 ZS:0,4 T:0,0 F:0,4 CH:7,0 C:6,0 S:0,0)	-Tehéntej 1,5% (E:100,2 ZS:3,0 T:0,0 F:6,8 CH:10,6 C:0,0 S:0,0) (L) -Gabonagolyó (E:75,4 ZS:0,7 T:0,3 F:1,5 CH:15,4 C:5,6 S:0,0) (G, L, F, O, D, S) -Körte (E:52,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:12,0 C:9,8 S:0,0)
	S:0,7, E:306,0, ZS:8,2, T:1,1, F:10,7, CH:50,0, C:12,7, Ca:314,8	S:0,3, E:378,0, ZS:5,2, T:0,2, F:12,6, CH:68,0, C:20,3, Ca:369,8	S:1,3, E:378,0, ZS:9,0, T:3,5, F:14,8, CH:44,0, C:23,1, Ca:262,5	S:1,2, E:318,0, ZS:8,5, T:1,6, F:14,7, CH:41,1, C:6,0, Ca:177,5	S:0,0, E:228,0, ZS:3,8, T:0,3, F:8,8, CH:38,0, C:15,3, Ca:228,0

Ebéd

-Zöldborsóleves (E:190,5 ZS:5,2 T:0,0 F:9,2 CH:31,5 C:6,4 S:1,1) (G) -Carbonara spagetti (E:812,7 ZS:32,3 T:11,7 F:33,2 CH:69,3 C:1,6 S:1,5) (G, L)	-Szilvaleves (E:144,2 ZS:0,1 T:0,0 F:1,3 CH:34,3 C:0,0 S:0,0) (G) -Burgonyás tarhonya (E:559,2 ZS:20,9 T:6,9 F:20,3 CH:54,0 C:0,0 S:1,0) (G) -Fejes saláta (E:53,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,1 CH:11,5 C:0,0 S:2,0)	-Daragaluska leves (E:185,8 ZS:7,3 T:0,0 F:5,5 CH:22,6 C:1,9 S:1,1) (Z, G, T) -Fokhagymás flekken (E:273,5 ZS:16,0 T:0,1 F:24,0 CH:6,4 C:0,1 S:1,7) (G, L, T, Z, O) -Zöldbabfőzelék (E:228,9 ZS:7,8 T:4,1 F:8,2 CH:19,4 C:2,2 S:1,0) (L, G) -Túró rudi (E:21,2 ZS:1,1 T:0,0 F:0,9 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) (L)	-Brokkolikrém leves (E:192,0 ZS:10,5 T:2,7 F:5,4 CH:18,5 C:1,1 S:0,5) (G, L, T) -Hentestokány sertéshúsból (E:405,1 ZS:25,1 T:8,8 F:17,5 CH:5,3 C:1,0 S:1,1) (G) -Párolt rizs (E:319,6 ZS:4,2 T:0,2 F:6,4 CH:62,0 C:0,0 S:0,0)	-Sárgaborsóleves virslivel (E:390,9 ZS:19,1 T:5,5 F:18,0 CH:35,4 C:0,1 S:2,5) (G) -Tejbedara (E:443,4 ZS:6,0 T:0,2 F:16,0 CH:79,6 C:0,1 S:0,4) (L, G)
--	--	--	--	--

Uzsonna

-Házi barackos joghurt
(E:52,6 ZS:1,7 T:0,0 F:1,7
CH:3,9 C:3,6 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli 1/2
(E:78,0 ZS:0,9 T:0,0 F:3,0
CH:12,9 C:0,0 S:0,4) (G)

S:0,4, E:131,0, ZS:2,6, T:0,0, F:4,7,
CH:16,8, C:3,6, Ca:2,9

-Kenőmájas (E:194,4 ZS:16,6
T:0,0 F:9,5 CH:0,2 C:0,2
S:0,0) (O)
-Teljes kiőrl. kenyér (E:163,2
ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4
C:0,5 S:1,7) (G, L)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:205,0, ZS:8,7, T:0,1, F:9,1,
CH:21,2, C:0,4, Ca:9,0

-Pogácsa ömlesztett (E:131,6
ZS:6,6 T:2,8 F:3,2 CH:14,8
C:0,7 S:0,8) (G, L, T, S)
-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6
T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0
S:0,0)

S:0,8, E:178,0, ZS:7,2, T:2,8, F:3,8,
CH:25,3, C:9,7, Ca:9,0

-Lekváros rozskenyér
(E:236,1 ZS:0,6 T:0,0 F:4,2
CH:52,4 C:25,4 S:0,0) (G)

S:0,0, E:189,0, ZS:0,4, T:0,0, F:3,4,
CH:41,9, C:20,3, Ca:0,0

-Mákos pite omlós 60g
(E:290,4 ZS:12,0 T:3,7 F:4,7
CH:39,6 C:15,0 S:0,2) (G, L,
T, D)
-Mandarin (E:45,1 ZS:0,8
T:0,0 F:0,7 CH:9,8 C:9,0
S:0,0)

S:0,2, E:336,0, ZS:12,8, T:3,7, F:5,4,
CH:49,4, C:24,0, Ca:23,0

Összesen

S:2,8, E:1 087,0, ZS:35,3, T:9,0, F:42,8,
CH:131,0, C:21,1, Ca:434,6

S:3,2, E:1 095,0, ZS:29,1, T:5,2, F:37,5,
CH:153,4, C:20,7, Ca:409,6

S:4,3, E:977,0, ZS:35,1, T:8,9, F:40,9,
CH:99,7, C:35,3, Ca:292,2

S:2,3, E:1 090,0, ZS:33,9, T:9,0, F:36,7,
CH:138,3, C:27,6, Ca:187,1

S:2,0, E:1 082,0, ZS:31,5, T:7,3, F:35,1,
CH:160,7, C:39,5, Ca:537,2

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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: szezámag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid