

# Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.03.16.

Kedd

2026.03.17.

Szerda

2026.03.18.

Csütörtök

2026.03.19.

Péntek

2026.03.20.

Tízórai

-Földiszedres tea  
-Lilahagymás sajtkrém (L)  
-Sajtos kenyér (G, L)  
-Zöldpaprika

S:0,1, E:305,0, ZS:4,5, T:0,5, F:13,4,  
CH:50,6, C:5,7, Ca:0,5

-Szilvás tea  
-Rántotta (T)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű  
kenyér (G, F, O, S)  
-Kígyóuborka

S:1,5, E:209,0, ZS:6,3, T:0,3, F:8,2,  
CH:26,8, C:7,1, Ca:88,0

Ebéd

-Zöldségkrémleves  
levesgyönggyel (Z, G, L, T)  
-Sertéspörkölt (G)  
-Tarhonya köret (G, O, M)

S:1,1, E:729,0, ZS:32,5, T:7,0, F:24,3,  
CH:82,3, C:7,9, Ca:11,6

-Lencsegulyás (G, T)  
-Tejberizs (L)  
-Fahéj szórát

S:0,0, E:608,0, ZS:12,0, T:0,3, F:26,0,  
CH:94,1, C:28,4, Ca:28,4

Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Fehér kenyér (G)  
-Kígyóuborka

S:3,3, E:486,0, ZS:7,1, T:1,2, F:15,2,  
CH:79,5, C:2,4, Ca:38,9

-Csemege szalámi (O)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Sajtos kenyér (G, L)  
-Zöldpaprika

S:0,1, E:350,0, ZS:10,6, T:0,7, F:17,2,  
CH:44,2, C:0,2, Ca:6,8

Összesen

S:4,5, E:1 520,0, ZS:44,1, T:8,6, F:52,9,  
CH:212,4, C:16,1, Ca:51,0

S:1,6, E:1 166,0, ZS:28,9, T:1,3, F:51,4,  
CH:165,1, C:35,6, Ca:123,3

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  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.03.23.	Kedd 2026.03.24.	Szerda 2026.03.25.	Csütörtök 2026.03.26.	Péntek 2026.03.27.
<b>Tízórai</b>	-Meggyes tea -Zabkása kakaós (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Birsalma-eper tea -Eper lekvár -Fehér kenyér (G)	-Vörösfonya tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,1, E:255,0, ZS:6,1, T:0,6, F:12,1, CH:35,2, C:4,7, Ca:0,0	S:0,5, E:351,0, ZS:7,6, T:2,1, F:11,3, CH:57,2, C:24,2, Ca:15,1	S:0,1, E:565,0, ZS:10,6, T:6,2, F:45,4, CH:87,3, C:41,6, Ca:188,6	S:1,8, E:538,0, ZS:2,1, T:0,5, F:15,3, CH:112,4, C:33,1, Ca:148,5	S:1,4, E:278,0, ZS:13,0, T:0,3, F:9,9, CH:27,0, C:7,1, Ca:88,0
<b>Ebéd</b>	-Daragaluska leves (G, T, Z) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sertés apró hús	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Vargabéles (L, T, G)	-Vaníliás almakrémleves (G, L) -Rakott karfiol (L)	-Mexikói leves (G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Csirkepörkölt	-Erdész gulyás (G, T) -Sonkás-sajtos rakott tészta (L, G, T)
	S:0,1, E:423,0, ZS:21,8, T:0,1, F:20,2, CH:39,5, C:11,5, Ca:47,4	S:0,2, E:1 441,0, ZS:24,9, T:5,6, F:45,6, CH:251,1, C:98,2, Ca:1,5	S:0,1, E:379,0, ZS:16,1, T:3,7, F:14,1, CH:46,2, C:10,6, Ca:52,7	S:0,6, E:573,0, ZS:17,5, T:0,1, F:54,2, CH:54,8, C:3,8, Ca:192,3	S:2,2, E:783,0, ZS:41,2, T:16,6, F:27,0, CH:64,8, C:5,2, Ca:1,6
<b>Uzsonna</b>	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	S:0,9, E:260,0, ZS:12,2, T:4,2, F:11,4, CH:23,6, C:2,4, Ca:80,5	S:1,7, E:319,0, ZS:7,3, T:0,7, F:10,6, CH:51,2, C:0,0, Ca:74,3	S:1,4, E:175,0, ZS:5,2, T:1,4, F:7,8, CH:22,0, C:2,5, Ca:89,4	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:1,8, E:273,0, ZS:2,6, T:0,9, F:8,9, CH:52,2, C:0,5, Ca:13,0
<b>Összesen</b>	S:1,0, E:938,0, ZS:40,0, T:4,9, F:43,7, CH:98,2, C:18,6, Ca:127,9	S:2,4, E:2 111,0, ZS:39,8, T:8,4, F:67,5, CH:359,5, C:122,4, Ca:90,9	S:1,7, E:1 119,0, ZS:31,9, T:11,2, F:67,3, CH:155,5, C:54,6, Ca:330,7	S:4,1, E:1 394,0, ZS:33,0, T:7,6, F:84,9, CH:190,2, C:39,5, Ca:662,8	S:5,3, E:1 335,0, ZS:56,9, T:17,8, F:45,8, CH:144,0, C:12,8, Ca:102,6

## Jó étvágyat!

### 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	

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.03.30.	<b>Kedd</b> 2026.03.31.	<b>Szerda</b> 2026.04.01.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.02.	<b>Péntek</b> 2026.04.03.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs tea -Almás túrókrém* (L) -Fehér kenyér (G)	-Narancsos tea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D, S)		
	S:1,9, E:853,0, ZS:12,0, T:6,5, F:38,4, CH:150,7, C:27,6, Ca:66,0	S:1,0, E:217,0, ZS:5,3, T:0,9, F:8,1, CH:31,8, C:8,9, Ca:83,8	S:0,3, E:284,0, ZS:4,8, T:0,2, F:10,7, CH:46,5, C:14,4, Ca:0,0		
<b>Ebéd</b>	-Csontleves (Z, M) -Csirkepaprikás (L) -Kuszkusz (G)	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Temesvári sertés szelet (L) -Párolt rizs	-Rizsleves (G) -Szárzabb főzelék (L, G) -Csirke apróhús		
	S:0,1, E:575,0, ZS:22,8, T:3,0, F:27,9, CH:64,7, C:5,2, Ca:0,9	S:2,6, E:740,0, ZS:25,2, T:3,7, F:33,6, CH:114,1, C:19,8, Ca:24,1	S:0,0, E:532,0, ZS:21,7, T:2,7, F:30,9, CH:50,5, C:1,2, Ca:0,0		
<b>Uzsonna</b>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Zöldpaprika	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka		
	S:0,9, E:199,0, ZS:4,7, T:1,0, F:7,2, CH:29,5, C:2,5, Ca:81,9	S:1,6, E:333,0, ZS:5,2, T:2,3, F:2,3, CH:59,4, C:2,4, Ca:500,0	S:1,4, E:210,0, ZS:8,7, T:2,6, F:8,5, CH:22,3, C:2,5, Ca:89,4		
<b>Összesen</b>	S:3,0, E:1 627,0, ZS:39,5, T:10,5, F:73,5, CH:244,9, C:35,3, Ca:148,9	S:5,2, E:1 290,0, ZS:35,7, T:6,9, F:44,0, CH:205,2, C:31,1, Ca:607,9	S:1,7, E:1 026,0, ZS:35,2, T:5,5, F:50,0, CH:119,2, C:18,1, Ca:89,4		

## 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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek