

Étlap

Óvodás
(4-6 év)

Hétfő
2026.03.30.

Kedd
2026.03.31.

Szerda
2026.04.01.

Csütörtök
2026.04.02.

Péntek
2026.04.03.

Tízórai

-Fekete ribizli tea
-Tojáskrém (T, L, M, Z)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Kígyóuborka

S:0,7, E:433,0, ZS:16,3, T:4,0, F:18,1,
CH:51,0, C:0,7, Ca:21,0

Ebéd

-Fokhagyma krémleves (G, L,
O, T, Z, M)
-Olaszos rakott tészta (G, T,
Z, O, M, L)

S:1,0, E:1 089,0, ZS:48,6, T:12,6,
F:43,4, CH:126,9, C:7,9, Ca:282,5

-Ünnep

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Uzsonna

-Kenőmájas (O, M)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Jégcsapretek

S:1,5, E:290,0, ZS:8,6, T:3,0, F:14,5,
CH:39,7, C:2,4, Ca:83,5

Összesen

S:3,3, E:1 812,0, ZS:73,4, T:19,6,
F:76,1, CH:217,6, C:11,0, Ca:387,1

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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

Étlap

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		-Szilvás tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Citromos tea -Melegszendvics (L) -Kígyóuborka	-Vaníliás tej (L, G) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Erdei gyümölcsös tea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
		S:0,5, E:617,0, ZS:11,1, T:6,6, F:19,4, CH:107,9, C:51,6, Ca:448,4	S:0,5, E:75,0, ZS:3,7, T:2,0, F:4,6, CH:5,0, C:2,6, Ca:84,0	S:0,5, E:317,0, ZS:10,3, T:5,5, F:10,7, CH:44,7, C:22,2, Ca:240,0	S:0,9, E:200,0, ZS:5,1, T:1,8, F:6,3, CH:30,4, C:8,6, Ca:84,5
Ebéd	-Ünnep	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sóskafezelék (G, L) -Főtt burgony fél adag	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Hentes tokány (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Tészta köret (G, T)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Mákos kevert sütemény (L, G, T) -Vanília sodó (L, G)
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,4, E:1 282,0, ZS:81,3, T:47,1, F:46,6, CH:113,2, C:21,1, Ca:1 001,3	S:2,5, E:622,0, ZS:31,2, T:7,9, F:22,0, CH:64,5, C:4,8, Ca:28,4	S:1,2, E:588,0, ZS:24,9, T:4,1, F:24,3, CH:62,4, C:2,6, Ca:134,6	S:0,4, E:723,0, ZS:14,5, T:2,7, F:20,7, CH:126,3, C:38,9, Ca:125,5
Uzsonna		-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma
	S:2,0, E:213,0, ZS:6,4, T:1,0, F:12,4, CH:24,3, C:2,4, Ca:90,7	S:0,9, E:318,0, ZS:14,5, T:8,2, F:17,7, CH:28,4, C:0,3, Ca:356,4	S:1,1, E:176,0, ZS:5,8, T:0,3, F:6,4, CH:22,3, C:2,4, Ca:88,0	S:1,1, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1, CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9	
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,9, E:2 112,0, ZS:98,7, T:54,7, F:78,4, CH:245,4, C:75,2, Ca:1 540,5	S:3,9, E:1 015,0, ZS:49,4, T:18,0, F:44,3, CH:97,9, C:7,6, Ca:468,8	S:2,7, E:1 081,0, ZS:41,0, T:9,9, F:41,3, CH:129,4, C:27,2, Ca:462,6	S:2,3, E:1 199,0, ZS:24,6, T:5,7, F:37,1, CH:205,9, C:48,2, Ca:217,8

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

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	<ul style="list-style-type: none">-Tej (L)-Kajsziarack lekvár-Búzakenyér (G) <p>S:0,8, E:374,0, ZS:7,8, T:4,5, F:14,3, CH:60,4, C:12,6, Ca:317,5</p>	<ul style="list-style-type: none">-Meggyes tea-Vaníliás túrókrém (L)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <p>S:0,9, E:295,0, ZS:8,9, T:5,1, F:18,3, CH:33,9, C:11,0, Ca:152,7</p>	<ul style="list-style-type: none">-Epres tea-Zöldfűszeres Sajtkrém (L)-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)-Kígyóuborka <p>S:1,8, E:294,0, ZS:2,1, T:0,0, F:7,8, CH:58,0, C:0,0, Ca:71,4</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">-Vajgaluska leves (Z, G, T, M)-Zöldborsófőzelék (G, L, O, M)-Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) <p>S:1,4, E:535,0, ZS:18,0, T:0,5, F:26,4, CH:64,2, C:10,4, Ca:39,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)-Francia rakott burgonya (L, T, G) <p>S:2,0, E:192,0, ZS:27,9, T:2,2, F:45,2, CH:177,8, C:84,6, Ca:116,6</p>	<ul style="list-style-type: none">-Erdei gyümölcskrémleves (L, G)-Mézes mustáros csirkemell (M, L, O, G)-Párolt bulgur (G, O) <p>S:1,2, E:593,0, ZS:20,7, T:1,8, F:29,8, CH:134,4, C:38,6, Ca:5,2</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">-Kópé felvágott (O)-Margarin(Ewa)-20% (L)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)-Zöldpaprika <p>S:1,5, E:203,0, ZS:7,3, T:2,2, F:8,9, CH:23,6, C:2,5, Ca:81,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Fokhagymás vajkrém (L)-Sajtos kenyér (G, L)-Kígyóuborka <p>S:0,1, E:316,0, ZS:8,8, T:3,5, F:12,7, CH:44,2, C:0,5, Ca:7,8</p>	<ul style="list-style-type: none">-Bécsi felvágott-sócsökk.-Margarin(Ewa)-20% (L)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)-jégcsapretek <p>S:2,3, E:458,0, ZS:14,3, T:4,7, F:20,1, CH:61,4, C:4,9, Ca:162,4</p>		
Összesen	<p>S:3,7, E:1113,0, ZS:33,0, T:7,2, F:49,6, CH:148,2, C:25,4, Ca:439,3</p>	<p>S:3,0, E:1803,0, ZS:45,6, T:10,8, F:76,1, CH:255,9, C:96,1, Ca:277,1</p>	<p>S:5,3, E:1345,0, ZS:37,2, T:6,5, F:57,7, CH:253,7, C:43,5, Ca:239,1</p>		

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek