

# 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**

-Narancsos tea  
-Fokhagymás felvágott  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  
-jégcsapretek

S:1,4, E:367,0, ZS:15,3, T:5,1, F:14,8,  
CH:46,0, C:8,2, Ca:81,9

-Barackos tea  
-Tepsis bundás kenyér (G, T)  
-Paradicsom

S:2,0, E:347,0, ZS:10,4, T:0,2, F:12,4,  
CH:49,0, C:6,3, Ca:16,4

**Ebéd**

-Tejfölös Karfiollevés (Z, G, M, L)  
-Pusztapörkölt  
-Vágott vegyes savanyúság

S:3,9, E:551,0, ZS:31,2, T:1,7, F:21,9,  
CH:44,4, C:4,9, Ca:49,4

-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K)  
-Kókuszos tejberizs\*\* (L)

S:0,2, E:454,0, ZS:13,9, T:3,4, F:17,7,  
CH:59,9, C:14,8, Ca:35,7

**Uzsonna**

-Szeletelt trappista sajt (L)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Rozskenyér (G)  
-Paradicsom

S:0,9, E:289,0, ZS:12,2, T:6,7, F:15,0,  
CH:29,0, C:0,4, Ca:241,4

-Paprikás csirkemell sonka  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)  
-Póréhagyma

S:2,2, E:328,0, ZS:4,7, T:1,1, F:11,8,  
CH:58,1, C:0,1, Ca:14,4

**Összesen**

S:6,2, E:1 208,0, ZS:58,7, T:13,5,  
F:51,7, CH:119,4, C:13,5, Ca:372,8

S:4,4, E:1 129,0, ZS:29,0, T:4,7, F:41,8,  
CH:167,0, C:21,2, Ca:66,5

**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 C: csillagfűrt  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

P: puhatestűek

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.04.20.	<b>Kedd</b> 2026.04.21.	<b>Szerda</b> 2026.04.22.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.23.	<b>Péntek</b> 2026.04.24.
<b>Tízórai</b>	-Birsalma-eper tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Málna-csipke Tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Gyümölcs tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)
	S:0,0, E:203,0, ZS:5,5, T:2,3, F:7,3, CH:33,6, C:17,4, Ca:150,3	S:0,0, E:317,0, ZS:7,2, T:1,7, F:12,4, CH:50,0, C:6,8, Ca:11,6	S:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	S:1,7, E:305,0, ZS:3,8, T:0,7, F:9,1, CH:57,1, C:5,2, Ca:14,7	S:0,9, E:628,0, ZS:11,3, T:7,5, F:48,7, CH:97,2, C:27,3, Ca:316,2
<b>Ebéd</b>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos húsgombóc (T, G) -Tört burgonya	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Tavaszi rizses hús	-Citromos almaleves (L, G, T) -Rakott burgonya (T, L)	-Lebbencsleves (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Párolt rizs	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:1,3, E:1 013,0, ZS:17,9, T:0,2, F:41,4, CH:161,0, C:57,4, Ca:57,4	S:1,8, E:610,0, ZS:26,4, T:3,8, F:25,9, CH:65,2, C:2,8, Ca:142,2	S:1,3, E:500,0, ZS:21,1, T:3,2, F:16,3, CH:56,8, C:3,4, Ca:71,0	S:2,7, E:978,0, ZS:36,4, T:4,9, F:23,7, CH:133,9, C:4,2, Ca:12,4	S:1,2, E:646,0, ZS:20,7, T:6,2, F:33,7, CH:79,5, C:6,6, Ca:212,5
<b>Uzsonna</b>	-Magyaros vajkrém (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Házi húskrém (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom
	S:0,9, E:219,0, ZS:4,2, T:2,2, F:7,3, CH:36,9, C:1,4, Ca:14,6	S:2,5, E:298,0, ZS:6,5, T:1,5, F:11,0, CH:45,0, C:4,8, Ca:162,8	S:0,9, E:174,0, ZS:5,9, T:0,3, F:5,3, CH:23,0, C:2,4, Ca:81,8	S:0,0, E:386,0, ZS:14,0, T:3,9, F:18,7, CH:43,4, C:0,0, Ca:7,5	S:0,7, E:173,0, ZS:2,9, T:1,0, F:6,3, CH:29,6, C:0,4, Ca:500,0
<b>Összesen</b>	S:2,2, E:1 436,0, ZS:27,6, T:4,7, F:56,0, CH:231,4, C:76,2, Ca:222,2	S:4,3, E:1 225,0, ZS:40,1, T:7,0, F:49,3, CH:160,2, C:14,4, Ca:316,6	S:2,7, E:1 016,0, ZS:40,1, T:10,0, F:33,1, CH:123,0, C:25,9, Ca:414,1	S:4,5, E:1 668,0, ZS:54,2, T:9,5, F:51,5, CH:234,4, C:9,4, Ca:34,6	S:2,7, E:1 446,0, ZS:34,9, T:14,8, F:88,7, CH:206,2, C:34,3, Ca:1 028,7

## 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.04.27.	<b>Kedd</b> 2026.04.28.	<b>Szerda</b> 2026.04.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.30.	<b>Péntek</b> 2026.05.01.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggy-berkenye Tea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Málna tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek		
	S:0,9, E:320,0, ZS:11,8, T:5,6, F:12,2, CH:39,1, C:20,1, Ca:380,5	S:0,4, E:246,0, ZS:7,8, T:2,6, F:7,0, CH:36,0, C:7,0, Ca:1,6	S:2,3, E:332,0, ZS:7,9, T:1,1, F:12,4, CH:45,5, C:7,4, Ca:82,2		
<b>Ebéd</b>	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G)	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brassói aprópecsenye (G, L, T, O, M, S, K, Z) -Főtt burgonya	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Rakott zöldbab (L, G, T, O, M, S, K, Z)		
	S:0,9, E:732,0, ZS:26,3, T:2,0, F:34,9, CH:87,0, C:13,9, Ca:59,5	S:1,9, E:394,0, ZS:13,4, T:3,1, F:20,1, CH:43,6, C:3,0, Ca:60,4	S:0,7, E:397,0, ZS:21,9, T:1,8, F:15,9, CH:32,2, C:1,3, Ca:25,2		
<b>Uzsonna</b>	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika		
	S:0,6, E:352,0, ZS:11,5, T:2,8, F:16,0, CH:44,4, C:0,2, Ca:1,4	S:1,9, E:342,0, ZS:5,3, T:1,0, F:11,3, CH:60,8, C:0,7, Ca:13,0	S:0,1, E:336,0, ZS:10,2, T:0,8, F:13,8, CH:45,2, C:1,3, Ca:18,0		
<b>Összesen</b>	S:2,3, E:1 405,0, ZS:49,6, T:10,4, F:63,1, CH:170,6, C:34,1, Ca:441,5	S:4,2, E:982,0, ZS:26,4, T:6,8, F:38,4, CH:140,4, C:10,7, Ca:75,1	S:3,2, E:1 064,0, ZS:40,0, T:3,6, F:42,1, CH:122,9, C:10,0, Ca:125,4		

## 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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid