

# Étlap

**Óvodás**  
(4-6 év)

**Hétfő**  
2026.04.27.

**Kedd**  
2026.04.28.

**Szerda**  
2026.04.29.

**Csütörtök**  
2026.04.30.

**Péntek**  
2026.05.01.

**Tízórai**

-Tej (L)  
-Csokoládés gabonagolyó (G,  
L, F, O, D, S)

S:0,5, E:399,0, ZS:5,6, T:0,3, F:12,4,  
CH:71,4, C:25,2, Ca:0,0

**Ebéd**

-Karlábéleves (G, T)  
-Bolognai tészta\*\* (Z, L, G)

S:0,9, E:1 111,0, ZS:44,3, T:8,9, F:65,2,  
CH:102,7, C:9,9, Ca:1,6

**Uzsonna**

-Nádudvari gyümölcs joghurt  
(L)  
-Háztartási keksz (G, L, T, F,  
O, D, K)

S:0,4, E:255,0, ZS:3,7, T:2,0, F:8,4,  
CH:44,4, C:23,5, Ca:7,5

**Összesen**

S:1,7, E:1 765,0, ZS:53,5, T:11,2,  
F:86,0, CH:218,5, C:58,6, Ca:9,1

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

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
<b>Tízórai</b>	-Erdei gyümölcsös tea -Tejbedara (G, L) -kakaó szórat	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Búzakenyér (G) -Paradicsom	-Limonádé -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fekete ribizli tea -Lenmagos vajkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Epres tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,0, E:603,0, ZS:6,3, T:0,3, F:20,9, CH:110,5, C:34,4, Ca:0,2	S:2,5, E:369,0, ZS:15,5, T:1,6, F:16,9, CH:48,0, C:8,6, Ca:30,6	S:1,4, E:324,0, ZS:12,1, T:4,4, F:8,7, CH:42,8, C:21,4, Ca:82,9	S:2,1, E:388,0, ZS:5,1, T:6,2, F:10,0, CH:59,3, C:1,5, Ca:19,1	S:1,4, E:288,0, ZS:13,0, T:0,3, F:9,8, CH:29,2, C:2,4, Ca:88,9
<b>Ebéd</b>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z) -Pincepörkölt	-"Húsgaluska leves (T, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Sült virsli	-Gyümölcsleves (L, G) -Rakott savanyú káposzta (L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Paradicsomos tonhalas penne (H, G, L)	-Lencsegulyás (G, T) -Lekváros bukta kelt (G, L, T)
	S:0,0, E:853,0, ZS:31,9, T:2,9, F:28,0, CH:97,3, C:6,7, Ca:17,3	S:1,6, E:767,0, ZS:46,4, T:1,6, F:28,4, CH:52,7, C:9,9, Ca:154,9	S:0,7, E:466,0, ZS:15,6, T:3,4, F:11,6, CH:39,7, C:13,7, Ca:123,2	S:0,8, E:451,0, ZS:12,2, T:7,0, F:24,4, CH:58,0, C:2,9, Ca:126,0	S:0,0, E:519,0, ZS:10,7, T:0,8, F:23,9, CH:77,4, C:3,5, Ca:71,0
<b>Uzsonna</b>	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma
	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:1,2, E:216,0, ZS:5,2, T:0,7, F:12,2, CH:29,4, C:0,2, Ca:10,2	S:0,2, E:284,0, ZS:4,5, T:0,0, F:12,6, CH:45,2, C:0,0, Ca:50,0	S:1,8, E:313,0, ZS:15,8, T:8,5, F:18,0, CH:22,9, C:2,5, Ca:436,9	S:1,1, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1, CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9
<b>Összesen</b>	S:1,1, E:1 632,0, ZS:44,0, T:3,5, F:55,3, CH:230,2, C:43,5, Ca:105,5	S:5,3, E:1 352,0, ZS:67,1, T:3,8, F:57,5, CH:130,0, C:18,7, Ca:195,7	S:2,3, E:1 074,0, ZS:32,2, T:7,7, F:32,8, CH:127,7, C:35,0, Ca:256,0	S:4,6, E:1 152,0, ZS:33,0, T:21,7, F:52,4, CH:140,2, C:6,8, Ca:582,1	S:2,5, E:1 083,0, ZS:28,8, T:2,2, F:43,9, CH:155,7, C:6,7, Ca:167,8

## 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, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
<b>Tízórai</b>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)  <i>S:0,9, E:388,0, ZS:9,0, T:4,6, F:12,2, CH:62,3, C:39,9, Ca:499,0</i>	-Vörösfonya tea -Almás túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)  <i>S:0,1, E:611,0, ZS:11,7, T:7,3, F:28,8, CH:102,0, C:10,9, Ca:150,5</i>	-Limonádé -Sárgarépás margarinkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom  <i>S:1,0, E:257,0, ZS:5,8, T:1,5, F:5,1, CH:43,6, C:21,9, Ca:86,0</i>		
<b>Ebéd</b>	-Csontleves (Z, M) -Lecsós tokány (G) -Kuszkusz (G)  <i>S:1,2, E:482,0, ZS:15,3, T:0,3, F:17,7, CH:67,5, C:7,5, Ca:14,8</i>	-Citromos zöldségleves (Z) -Zöldbabfőzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T)  <i>S:2,0, E:415,0, ZS:19,8, T:1,7, F:24,2, CH:33,3, C:1,9, Ca:46,6</i>	-Szilvakrémleves" (G, L) -Kukoricás csirkeragu (Z, M, G) -Párolt rizs  <i>S:1,4, E:651,0, ZS:15,3, T:2,8, F:29,2, CH:98,6, C:4,6, Ca:25,5</i>		
<b>Uzsonna</b>	-Kenőmájás (O, M) -Búzakenyér (G) -Póréhagyma  <i>S:1,5, E:283,0, ZS:7,2, T:2,9, F:10,1, CH:43,2, C:1,1, Ca:16,3</i>	-Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka  <i>S:0,1, E:281,0, ZS:5,0, T:0,9, F:13,1, CH:43,6, C:0,5, Ca:57,5</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika  <i>S:1,7, E:308,0, ZS:4,9, T:0,7, F:13,6, CH:51,2, C:0,3, Ca:14,4</i>		
<b>Összesen</b>	<i>S:3,6, E:1 153,0, ZS:31,4, T:7,8, F:40,0, CH:172,9, C:48,5, Ca:530,2</i>	<i>S:2,2, E:1 307,0, ZS:36,5, T:9,9, F:66,1, CH:179,0, C:13,2, Ca:254,6</i>	<i>S:4,1, E:1 216,0, ZS:26,0, T:5,0, F:47,9, CH:193,4, C:26,7, Ca:126,0</i>		

## 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