

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.

Tízórai

-Birsalma-eper tea
-Melegszendvics (L)
-Paradicsom

S:0,5, E:92,0, ZS:4,4, T:2,1, F:5,1,
CH:9,1, C:5,5, Ca:76,2

-Barackos tea
-Tökmagos sajtkrém (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Zöldpaprika

S:0,3, E:348,0, ZS:7,6, T:1,0, F:15,4,
CH:52,2, C:5,7, Ca:0,4

Ebéd

-Kertészleves (G, Z, M, T)
-Amerikai sajtos tészta (G, L)

S:1,3, E:562,0, ZS:26,0, T:7,4, F:19,6,
CH:60,6, C:6,9, Ca:237,2

- Magyaros burgonyaleves (G, T)
-Mákos guba (L, G)
-Vanília sodó (L, G)

S:2,7, E:1 004,0, ZS:23,7, T:7,5, F:25,0,
CH:178,1, C:67,7, Ca:278,1

Uzsonna

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

S:0,9, E:318,0, ZS:12,3, T:6,7, F:15,5,
CH:35,3, C:0,4, Ca:241,4

-Sertéspárizsi (O)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)
-Paradicsom

S:3,9, E:471,0, ZS:31,2, T:11,8, F:21,4,
CH:25,4, C:2,9, Ca:81,9

Összesen

S:2,7, E:972,0, ZS:42,6, T:16,3, F:40,2,
CH:105,0, C:12,7, Ca:554,9

S:6,9, E:1 822,0, ZS:62,5, T:20,4,
F:61,8, CH:255,6, C:76,2, Ca:360,4

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

Allergén jelmagyarázat:

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Tízórai	-Vörösfonya tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Málna-csipke Tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Meggyes tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Mentás limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	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:0,6, E:343,0, ZS:13,1, T:6,5, F:11,5, CH:43,2, C:20,1, Ca:261,3	S:1,0, E:224,0, ZS:8,3, T:1,0, F:5,8, CH:28,9, C:9,2, Ca:96,2	S:0,9, E:630,0, ZS:12,0, T:7,6, F:49,3, CH:97,2, C:32,6, Ca:316,4	S:1,7, E:317,0, ZS:4,0, T:0,7, F:9,0, CH:59,8, C:0,0, Ca:15,3
Ebéd	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Túrós derelye (G, L, T) -Fahéjas tejföl (L)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K)	-Karfiolekrémleves -Paprikás burgonya kolbásszal	-Francia hagymaleves (L, G, Z, M, O, T) -Rakott brokkoli (L)	-Korhely leves (T, L) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:0,4, E:617,0, ZS:22,9, T:6,9, F:16,7, CH:84,0, C:25,0, Ca:75,7	S:1,3, E:531,0, ZS:19,2, T:0,0, F:39,3, CH:47,8, C:2,5, Ca:216,7	S:2,0, E:348,0, ZS:12,1, T:0,0, F:10,1, CH:44,7, C:4,2, Ca:51,9	S:1,4, E:585,0, ZS:31,0, T:10,0, F:21,2, CH:35,6, C:6,8, Ca:78,4	S:1,9, E:552,0, ZS:28,9, T:7,1, F:28,7, CH:73,6, C:6,0, Ca:203,0
Uzsonna	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Lenmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka
	S:1,4, E:218,0, ZS:8,7, T:2,7, F:8,8, CH:24,0, C:3,7, Ca:91,9	S:0,6, E:250,0, ZS:10,1, T:5,3, F:8,9, CH:30,2, C:0,5, Ca:151,4	S:0,0, E:421,0, ZS:14,1, T:3,9, F:19,6, CH:51,1, C:0,0, Ca:0,0	S:1,0, E:159,0, ZS:3,7, T:1,3, F:6,0, CH:23,4, C:2,9, Ca:80,5	S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5
Összesen	S:1,8, E:1 039,0, ZS:37,1, T:11,8, F:32,8, CH:141,5, C:46,0, Ca:317,9	S:2,5, E:1 123,0, ZS:42,4, T:11,8, F:59,7, CH:121,2, C:23,1, Ca:629,4	S:3,0, E:992,0, ZS:34,5, T:4,9, F:35,5, CH:124,8, C:13,5, Ca:148,1	S:3,2, E:1 374,0, ZS:46,7, T:18,9, F:76,6, CH:156,2, C:42,4, Ca:475,3	S:5,3, E:1 198,0, ZS:38,0, T:10,1, F:39,6, CH:191,8, C:8,4, Ca:725,8

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: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás
(4-6 év)

Hétfő
2026.05.25.

Kedd
2026.05.26.

Szerda
2026.05.27.

Csütörtök
2026.05.28.

Péntek
2026.05.29.

Tízórai

-Tej (L)
-Kajszibarack lekvár
-Búzakenyér (G)

S:0,8, E:374,0, ZS:7,8, T:4,5, F:14,3,
CH:60,4, C:12,6, Ca:317,5

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

S:2,0, E:340,0, ZS:10,4, T:0,2, F:12,3,
CH:49,8, C:7,1, Ca:16,0

Ebéd

-Daragaluska leves (G, T, Z,
D, O, M)
-Kelkáposzta főzelék (G, Z,
M)
-Fokhagymás aprópecsenye
(Z, M)

S:1,2, E:521,0, ZS:22,5, T:0,2, F:25,7,
CH:50,4, C:3,1, Ca:94,9

-Bazsalikomos
paradicsomleves (G, T)
-Panírozott halrúd (G, L, T,
Z, R, O, M, P)
-Párolt bulgur (G, O)

S:2,6, E:1 605,0, ZS:43,0, T:2,6, F:54,4,
CH:235,4, C:86,4, Ca:2,2

Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Paradicsom

S:2,3, E:223,0, ZS:7,0, T:1,0, F:4,9,
CH:24,2, C:2,4, Ca:81,9

-Lilahagymás sajtkrém (L)
-Rozskenyér (G)
-Zöldpaprika

S:0,0, E:167,0, ZS:4,2, T:1,7, F:4,7,
CH:28,5, C:0,3, Ca:3,9

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:4,3, E:1 118,0, ZS:37,2, T:5,6, F:44,9,
CH:135,0, C:18,0, Ca:494,4

S:4,5, E:2 112,0, ZS:57,7, T:4,6, F:71,5,
CH:313,8, C:93,8, Ca:22,1

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
Z: zeller R: rákfélék M: mustár
D: diófélék, mandula, pisztácia S: szezám
H: halak O: szója K: szulfitok, kéndioxid
P: puhatestűek