

# Étlap

**Óvodás**  
(4-6 év)

**Hétfő**  
2026.02.23.

**Kedd**  
2026.02.24.

**Szerda**  
2026.02.25.

**Csütörtök**  
2026.02.26.

**Péntek**  
2026.02.27.

## Tízórai

-Tejberizs" (E:394,3 ZS:7,5  
T:4,4 F:11,0 CH:70,4 C:31,7  
S:0,7) (L)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1  
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2  
S:0,2) (L, O)  
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0  
S:0,1) (G, L)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8  
C:1,2 S:0,0)

S:0,5, E:343,0, ZS:6,3, T:3,5, F:9,1,  
CH:61,9, C:29,4, Ca:239,2

S:0,3, E:149,0, ZS:5,0, T:2,9, F:5,6,  
CH:19,5, C:15,2, Ca:174,8

## Ebéd

-Hamishúsleves" (E:173,0  
ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6  
C:4,0 S:2,0) (Z, G, T)  
-Paradicsomoskáposzta"  
(E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8  
CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)  
-Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6  
T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0  
S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D,  
M, S)  
-Teljeskiörlésű kenyér"  
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0  
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Karfiol leves" (E:177,0  
ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9  
C:4,1 S:2,0) (G, T)  
-Mexikói rizseshús csirkés"  
(E:719,8 ZS:34,7 T:3,6  
F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)

## Üzsonna

-kukoricás zsemle" (E:21,9  
ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2  
C:0,0 S:0,1) (G, L)  
-Körözött Hajdú" (E:52,8  
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5  
C:0,7 S:0,3)  
-Kígyóuborka" (E:10,2  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9  
C:1,0 S:0,0)

-Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2  
T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6  
S:0,4) (G, L, T, D, S)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,3, E:61,0, ZS:2,7, T:1,6, F:3,3,  
CH:5,8, C:0,9, Ca:4,6

S:0,3, E:182,0, ZS:6,5, T:2,7, F:2,7,  
CH:27,0, C:11,0, Ca:8,0

## Összesen

S:3,5, E:967,0, ZS:37,4, T:11,8, F:37,4,  
CH:131,3, C:51,2, Ca:327,3

S:3,4, E:921,0, ZS:39,5, T:8,6, F:37,0,  
CH:100,8, C:34,5, Ca:221,5

## 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 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

**Óvodás**

(4-6 év)

**Hétfő**

2026.03.02.

**Kedd**

2026.03.03.

**Szerda**

2026.03.04.

**Csütörtök**

2026.03.05.

**Péntek**

2026.03.06.

**Tízórai**

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0  
S:0,0) (G, L)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Trappista sajt" (E:93,6  
ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0  
C:0,0 S:0,5) (L)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8  
C:1,2 S:0,0)

S:0,4, E:140,0, ZS:5,9, T:3,7, F:6,9,  
CH:14,5, C:10,2, Ca:146,7

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4  
F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)  
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0  
S:0,1) (G)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Zalafelvágott" (E:48,3  
ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4  
C:0,1 S:0,4) (O)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0  
S:0,0)  
-Narancs" (E:41,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,6 CH:8,0 C:7,0  
S:0,0)

S:0,6, E:177,0, ZS:8,1, T:4,0, F:8,4,  
CH:16,4, C:11,2, Ca:216,2

-Gabonapehely tejjel"  
(E:230,5 ZS:6,6 T:3,6 F:7,8  
CH:34,3 C:19,4 S:0,3) (G, F,  
O, D, S, L)

S:0,3, E:230,0, ZS:6,6, T:3,6, F:7,8,  
CH:34,3, C:19,4, Ca:228,0

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Bundáskenyér" (E:271,4  
ZS:10,9 T:2,3 F:9,9 CH:33,4  
C:0,4 S:1,3) (G, T)  
-Banán" (E:147,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0  
S:0,1)

S:0,7, E:260,0, ZS:5,5, T:1,1, F:6,0,  
CH:45,9, C:9,6, Ca:104,0

-Karamellás tej" (E:172,0  
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2  
C:24,2 S:0,2) (L)  
-Kalács foszlós " (E:157,7  
ZS:2,9 T:0,0 F:4,2 CH:27,7  
C:0,0 S:0,0) (G, L, T)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Narancs" (E:41,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,6 CH:8,0 C:7,0  
S:0,0)

S:0,2, E:319,0, ZS:7,7, T:2,8, F:9,3,  
CH:51,0, C:22,9, Ca:203,9

**Ebéd**

-Legényfogó leves" (E:373,6  
ZS:15,6 T:3,7 F:31,9 CH:24,3  
C:6,1 S:1,6) (Z, L, G)  
-Szilvás gombóc" (E:581,5  
ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7  
C:28,4 S:3,5) (L, G)

-Zöldségleves csigatésztával"  
(E:199,0 ZS:9,1 T:1,2 F:4,9  
CH:22,7 C:3,4 S:1,1) (Z, G,  
T)  
-Sült csirkecomb" (E:249,7  
ZS:9,4 T:0,0 F:37,9 CH:0,7  
C:0,4 S:3,0) (G, L, T, F, Z, O,  
D, M, S)  
-Meggymártás" (E:197,6  
ZS:0,9 T:0,5 F:3,3 CH:42,6  
C:16,2 S:0,6) (G, L)  
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8  
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5  
S:1,0)

-Gulyásleves" (E:304,7  
ZS:22,7 T:5,9 F:14,2 CH:26,4  
C:3,2 S:2,1) (Z)  
-Sósfonat d"" (E:598,4  
ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7  
C:3,2 S:2,1) (G, L, T)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Piritott tésztalevés" (E:190,5  
ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5  
C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)  
-Lencsefőzelék " (E:428,0  
ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7  
C:2,1 S:2,0) (G, M)  
-Sertéspörkölt" (E:262,5  
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5  
C:1,7 S:2,6)  
-Teljeskiörlésű kenyér"  
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0  
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Kertész leves" (E:187,3  
ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5  
C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)  
-Kukoricás csirkeragu"  
(E:411,1 ZS:20,6 T:5,8  
F:34,2 CH:19,3 C:5,0 S:1,6)  
(G, L, T, Z, O, M, S)  
-Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3  
T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0  
S:0,0) (G, D, S)

## Uzsonna

-Tojászeletes kenyér"  
(E:286,5 ZS:6,0 T:0,1 F:12,9  
CH:43,0 C:3,0 S:0,4) (T, G)  
-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0  
F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)  
-Kígyóuborka" (E:10,2  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9  
C:1,0 S:0,0)

S:0,4, E:258,0, ZS:5,0, T:0,1, F:10,9,  
CH:39,8, C:2,7, Ca:23,2

-Kukoricáskenyér" (E:170,4  
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8  
C:0,0 S:1,1)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Pick sertéspárizsi" (E:41,4  
ZS:3,4 T:1,4 F:2,4 CH:0,3  
C:0,0 S:0,4)  
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0  
S:1,8)

S:1,8, E:162,0, ZS:5,1, T:1,7, F:6,6,  
CH:22,1, C:0,0, Ca:9,6

-Puding " (E:76,0 ZS:0,9  
T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0  
S:0,6) (L, T)

S:0,6, E:76,0, ZS:0,9, T:0,6, F:1,1,  
CH:15,8, C:12,0, Ca:0,0

-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2  
C:0,0 S:0,1) (G)  
-Gyümölcsös ivójoghurt"  
(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8  
CH:10,7 C:10,6 S:0,1)

S:0,2, E:82,0, ZS:1,6, T:1,0, F:3,2,  
CH:12,9, C:10,6, Ca:122,1

-Tejszelet" (E:117,9 ZS:7,8  
T:4,6 F:2,2 CH:9,5 C:8,3  
S:0,2) (G, L, T, O)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,2, E:146,0, ZS:8,1, T:4,6, F:2,5,  
CH:15,1, C:12,3, Ca:8,0

## Összesen

S:4,0, E:999,0, ZS:26,2, T:6,7, F:43,7,  
CH:141,3, C:35,3, Ca:196,8

S:6,1, E:999,0, ZS:31,2, T:7,6, F:49,3,  
CH:124,6, C:26,9, Ca:336,5

S:3,5, E:908,0, ZS:37,5, T:10,1, F:28,2,  
CH:120,6, C:39,3, Ca:313,2

S:4,8, E:1 031,0, ZS:40,7, T:9,6, F:45,7,  
CH:132,6, C:26,7, Ca:313,3

S:2,0, E:1 057,0, ZS:39,0, T:12,3,  
F:43,1, CH:130,3, C:45,6, Ca:277,5

## 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  
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.03.09.

Kedd

2026.03.10.

Szerda

2026.03.11.

Csütörtök

2026.03.12.

Péntek

2026.03.13.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Fehérkenyér" (E:310,8  
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0  
C:0,0 S:2,0) (G)  
-Piknik mozzarella" (E:116,0  
ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2  
C:0,2 S:0,6)  
-Kígyóuborka" (E:10,2  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9  
C:1,0 S:0,0)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:289,0, ZS:6,9, T:4,3, F:12,4,  
CH:43,6, C:9,9, Ca:15,2

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4  
F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)  
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0  
S:0,1) (G)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-Olasz felvágott" (E:54,4  
ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4  
C:0,1 S:0,3)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8  
C:1,2 S:0,0)  
-Banán" (E:147,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0  
S:0,1)

S:0,6, E:248,0, ZS:8,9, T:4,5, F:8,3,  
CH:32,2, C:8,5, Ca:281,9

-Tejes zabkása" (E:256,7  
ZS:7,6 T:3,9 F:9,8 CH:35,7  
C:20,5 S:0,2) (G, L, O)  
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0  
S:0,0)

S:0,2, E:241,0, ZS:6,1, T:3,1, F:8,4,  
CH:36,4, C:16,4, Ca:221,6

Ebéd

-Májgombóclevés" (E:224,4  
ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6  
C:2,4 S:2,0) (T, G, Z)  
-Almás krokett" (E:540,7  
ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1  
C:29,5 S:1,8) (G, L, T)

S:2,6, E:561,0, ZS:22,0, T:4,5, F:11,9,  
CH:76,3, C:25,0, Ca:26,8

-Burgonyaleves" (E:183,0  
ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2  
C:2,6 S:1,7) (Z)  
-Csőben sült hal " (E:294,7  
ZS:10,2 T:5,8 F:15,9 CH:35,0  
C:9,2 S:1,7) (H, G, L)  
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8  
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5  
S:1,0)

S:3,1, E:554,0, ZS:18,9, T:5,2, F:16,2,  
CH:78,6, C:8,5, Ca:232,7

-Bableves" (E:357,8 ZS:8,3  
T:1,0 F:14,6 CH:54,5 C:2,8  
S:2,5) (O, G)  
-Káposztás kocka" (E:457,1  
ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2  
C:8,8 S:2,1) (T)

S:2,8, E:509,0, ZS:12,7, T:1,7, F:16,4,  
CH:80,0, C:7,4, Ca:86,7

## Uzsonna

-Vajas mézes kenyér"  
(E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6  
CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)  
-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)

S:0,3, E:218,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,9,  
CH:46,1, C:15,2, Ca:8,0

-Teljeskiörlésű kenyér"  
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0  
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)  
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8  
T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1  
S:0,0) (L)  
-Kígyóuborka" (E:10,2  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9  
C:1,0 S:0,0)

S:0,3, E:142,0, ZS:2,3, T:0,6, F:6,9,  
CH:20,3, C:2,7, Ca:3,4

-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1  
S:0,1) (G, L, T, O, S)  
-szárnyasmájkrém" (E:48,6  
ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7  
C:2,0 S:0,5) (L, O)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0  
S:0,0)  
-Limonádé gyümölcsös 10 l"  
(E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6  
CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

S:2,0, E:189,0, ZS:2,9, T:0,8, F:4,5,  
CH:31,8, C:21,7, Ca:68,3

## Összesen

S:4,4, E:1 067,0, ZS:29,6, T:9,0, F:29,1,  
CH:166,0, C:50,1, Ca:50,0

S:3,9, E:944,0, ZS:30,1, T:10,3, F:31,4,  
CH:131,1, C:19,7, Ca:518,1

S:5,0, E:940,0, ZS:21,7, T:5,6, F:29,2,  
CH:148,2, C:45,6, Ca:376,5

## 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: