

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)
-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)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Sajtos párizsi" (E:39,8
ZS:2,8 T:1,1 F:2,4 CH:1,1
C:0,1 S:0,4) (G, L, O)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Tejeskávé" (E:135,7 ZS:4,8
T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9
S:0,2) (L, T, Z, O, M)
-Fonott kalács" (E:16,0
ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8
C:0,6 S:0,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

*S:0,5, E:128,0, ZS:3,2, T:1,0, F:3,2,
CH:21,1, C:13,9, Ca:12,6*

*S:0,2, E:180,0, ZS:5,5, T:3,1, F:5,8,
CH:26,3, C:22,5, Ca:201,8*

Ebéd

-Daragaluska leves" (E:221,2
ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8
C:2,4 S:1,1) (G, T, Z)
-Zöldbabfőzelék" (E:396,4
ZS:24,1 T:4,8 F:9,1 CH:30,9
C:10,4 S:2,6) (L, G)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)
-Teljeskiőrlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Fokhagymakrém leves"
(E:251,3 ZS:16,9 T:7,7 F:3,5
CH:20,7 C:2,9 S:1,7) (G, S)
-Rántottcsirkemell" (E:477,8
ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0
C:1,1 S:0,3) (T, G, L)
-Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8
T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3
S:1,0)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7
C:1,7 S:1,3) (M)

Uzsonna

-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G)
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (L)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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)
-Müzliszelet" (E:81,6 ZS:2,4 T:1,7 F:0,9 CH:13,8 C:6,2 S:0,1) (G, L, F, D, S)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,8, E:163,0, ZS:1,3, T:0,6, F:3,4, CH:30,3, C:21,2, Ca:96,5
S:0,1, E:118,0, ZS:2,4, T:1,7, F:1,5, CH:21,6, C:6,2, Ca:42,4

Összesen

S:6,0, E:919,0, ZS:46,0, T:10,8, F:32,5, CH:100,6, C:45,1, Ca:191,1
S:3,0, E:990,0, ZS:41,0, T:11,6, F:37,3, CH:114,9, C:33,6, Ca:310,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:			Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.
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) -Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-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) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)	-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L) -kifli sós v.tejes " (E:16,3 ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2 C:0,1 S:0,1) (G, L) -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) -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) -Nádudvari natúr szendvicskrém" (E:66,9 ZS:6,6 T:3,6 F:0,6 CH:1,1 C:0,5 S:0,3) (H, D) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)	-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L) -Gézakalács" (E:257,6 ZS:7,0 T:4,1 F:5,7 CH:42,0 C:13,3 S:0,5) (G, L, T, D)
	S:1,2, E:234,0, ZS:3,6, T:2,0, F:5,5, CH:44,6, C:10,6, Ca:15,2	S:0,6, E:246,0, ZS:8,9, T:4,5, F:8,5, CH:31,8, C:7,7, Ca:282,3	S:0,2, E:186,0, ZS:3,0, T:1,6, F:8,0, CH:31,8, C:23,1, Ca:11,5	S:0,3, E:144,0, ZS:4,6, T:2,4, F:1,7, CH:22,9, C:10,7, Ca:19,8	S:0,6, E:344,0, ZS:10,1, T:6,0, F:9,4, CH:53,0, C:30,0, Ca:182,4

Ebéd	-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L) -Mákosnudi" (E:570,0 ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6 C:2,6 S:3,6) (G, T, F, D, S, K)	-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,5) (Z, G, T) -Zöldborsófőzelék rántással" (E:311,1 ZS:11,1 T:1,2 F:12,3 CH:39,5 C:15,4 S:1,6) (G) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-Tárkonyos raguleves" (E:294,3 ZS:12,4 T:2,6 F:26,4 CH:18,0 C:5,0 S:2,1) (L, G, T) -Aranygaluska" (E:514,5 ZS:12,4 T:2,0 F:16,5 CH:82,0 C:20,9 S:0,6) (G, L, T) -Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5 C:30,2 S:0,4) (L)	-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T) -Kukta sajttal töltött halfilé" (E:423,1 ZS:30,6 T:3,6 F:12,1 CH:24,3 C:2,9 S:1,4) (G, L, T, Z, R, H, O, M) -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)	-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) -Vadas tésztával " (E:801,3 ZS:48,2 T:13,0 F:30,3 CH:88,6 C:14,1 S:3,5) (G, L, M, T)
------	--	--	---	---	--

Uzsonna

-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)	-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) -Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)	-Áfonyalekváros kenyér" (E:256,8 ZS:2,5 T:0,5 F:8,9 CH:45,3 C:22,0 S:0,3) (K) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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:0,3, E:182,0, ZS:6,5, T:2,7, F:2,7, CH:27,0, C:11,0, Ca:8,0	S:0,4, E:93,0, ZS:2,4, T:1,6, F:3,0, CH:14,7, C:10,7, Ca:3,2	S:0,8, E:62,0, ZS:4,3, T:1,8, F:3,0, CH:2,8, C:0,0, Ca:6,0	S:0,3, E:233,0, ZS:2,3, T:0,4, F:7,4, CH:41,8, C:21,6, Ca:8,0	S:0,0, E:84,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,0, CH:19,4, C:0,0, Ca:88,0

Összesen

S:5,6, E:1 012,0, ZS:33,4, T:7,7, F:25,7, CH:129,3, C:25,4, Ca:211,7	S:4,1, E:948,0, ZS:34,2, T:8,6, F:48,8, CH:103,8, C:34,1, Ca:361,4	S:2,9, E:947,0, ZS:26,8, T:8,7, F:41,7, CH:132,1, C:62,5, Ca:250,6	S:3,1, E:999,0, ZS:36,8, T:6,5, F:24,5, CH:136,3, C:39,2, Ca:54,7	S:4,2, E:1 072,0, ZS:47,1, T:15,2, F:33,4, CH:145,7, C:41,9, Ca:332,8
---	---	---	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

Étlap

Óvodás
(4-6 év)

Hétfő
2026.03.23.

Kedd
2026.03.24.

Szerda
2026.03.25.

Csütörtök
2026.03.26.

Péntek
2026.03.27.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Oválnszemle" (E:16,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0
S:0,0) (G, L)
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7
T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1
S:0,5)
-Kígyóborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:0,5, E:95,0, ZS:2,8, T:1,7, F:3,2,
CH:13,9, C:9,8, Ca:4,5

-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)
-Pulykamell sonka" (E:45,3
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9
C:0,2 S:0,8)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:1,5, E:190,0, ZS:7,8, T:3,7, F:8,5,
CH:20,5, C:7,8, Ca:229,3

-Gyümölcs joghurt" (E:85,0
ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0
C:12,9 S:0,1) (L)
-kifli sós v.tejes " (E:16,3
ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2
C:0,1 S:0,1) (G, L)
-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0
F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:126,0, ZS:1,5, T:0,9, F:3,9,
CH:23,1, C:13,0, Ca:3,5

Ebéd

-Lebbensleves" (E:266,6
ZS:19,0 T:5,0 F:4,1 CH:19,2
C:2,9 S:2,3) (Z, T)
-Rántottsajt" (E:317,3
ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0
C:0,7 S:1,1) (L)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5
S:1,0)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Sárgaborsóleves " (E:245,9
ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4
C:3,5 S:2,0) (G, T)
-Rakottkarfiol" (E:596,3
ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3
C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O,
M, S)

-Palócleves d" (E:305,6
ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7
C:4,5 S:2,1) (L, G)
-Almás-fahéjas gombóc"
(E:641,0 ZS:11,8 T:1,6
F:15,3 CH:116,8 C:16,5
S:3,3) (L, F, D)

Uzsonna

-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)
-Tojáskrém" (E:186,0
ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2
C:1,4 S:0,3) (T, M)
-jégretek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:1,2 C:0,0 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:0,1, E:100,0, ZS:2,9, T:0,1, F:3,7,
CH:14,4, C:9,8, Ca:20,9

-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2
C:0,0 S:0,1) (G)
-baromfivirslis " (E:216,0
ZS:18,0 T:7,4 F:11,0 CH:2,5
C:0,5 S:1,9) (O)
-Ketchup" (E:30,9 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6
S:0,0)

S:1,3, E:179,0, ZS:12,1, T:4,9, F:8,1,
CH:9,5, C:5,6, Ca:2,1

-Melegszendvics" (E:292,5
ZS:8,9 T:4,1 F:13,7 CH:39,5
C:0,2 S:2,4) (L, G)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)

S:3,0, E:297,0, ZS:9,0, T:4,1, F:13,9,
CH:40,1, C:0,2, Ca:158,0

Összesen

S:3,7, E:903,0, ZS:45,0, T:12,7, F:25,8,
CH:97,3, C:26,3, Ca:56,6

S:5,0, E:908,0, ZS:43,9, T:15,5, F:43,2,
CH:85,1, C:23,6, Ca:337,5

S:6,5, E:1 025,0, ZS:33,2, T:10,2,
F:35,9, CH:151,6, C:26,7, Ca:182,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szeszamag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	