

# 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)  
-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)  
-Pápai Extra sonka" (E:30,9  
ZS:1,2 T:0,5 F:4,8 CH:0,0  
C:0,0 S:0,8)  
-jégretek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0  
F:0,6 CH:1,2 C:0,0 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)

S:0,7, E:119,0, ZS:1,7, T:0,5, F:5,2,  
CH:19,9, C:13,4, Ca:20,1

-Karamellás tej" (E:172,0  
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2  
C:24,2 S:0,2) (L)  
-Fonott kalács" (E:16,0  
ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8  
C:0,6 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)  
-Banán" (E:147,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0  
S:0,1)

S:0,2, E:240,0, ZS:5,2, T:3,0, F:6,3,  
CH:41,5, C:19,9, Ca:270,4

## Ebéd

-Tavaszi leves" (E:176,2  
ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9  
C:4,4 S:1,5) (Z, G, T)  
-Sült csirkecomb" (E:249,7  
ZS:9,4 T:0,0 F:37,9 CH:0,7  
C:0,4 S:3,7) (G, L, T, F, Z, O,  
D, M, S)  
-Paradicsommártás" (E:246,8  
ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4  
C:24,5 S:1,5) (G)  
-Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6  
S:1,0)

-Rántottleves abc tésztával"  
(E:207,0 ZS:6,9 T:1,0 F:4,6  
CH:30,8 C:1,6 S:2,3) (G, T)  
-Tarhonyáshús" (E:691,6  
ZS:45,1 T:10,8 F:28,2  
CH:70,1 C:3,3 S:3,0)  
-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

-Fehérkenyér" (E:310,8  
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0  
C:0,0 S:2,0) (G)  
-baromfivirslí " (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)

-Piskóta szelet" (E:97,8  
ZS:4,0 T:1,4 F:1,6 CH:13,8  
C:8,8 S:0,1) (G, L)  
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0  
S:0,0)

S:2,3, E:324,0, ZS:12,6, T:5,0, F:12,3,  
CH:40,3, C:5,6, Ca:12,0

S:0,1, E:134,0, ZS:4,0, T:1,4, F:2,1,  
CH:21,6, C:8,8, Ca:18,4

Összesen

S:8,0, E:980,0, ZS:32,7, T:6,9, F:50,8,  
CH:115,9, C:42,7, Ca:89,9

S:4,7, E:985,0, ZS:43,9, T:12,3, F:30,9,  
CH:132,0, C:33,0, Ca:329,3

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: szeszammag                   |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitek, kéndioxid         |                |

# Étlap

| Óvodás<br>(4-6 év) | Hétfő<br>2026.03.30. | Kedd<br>2026.03.31. | Szerda<br>2026.04.01. | Csütörtök<br>2026.04.02. | Péntek<br>2026.04.03. |
|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
|--------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|

## Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
 -Oválnzsemle" (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)  
 -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:138,0, ZS:5,9, T:3,7, F:7,0, CH:13,9, C:9,8, Ca:148,5

-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)  
 -Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2 T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0 S:0,5)  
 -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)

S:0,8, E:177,0, ZS:6,6, T:3,4, F:10,3, CH:18,2, C:11,7, Ca:204,4

-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)  
 -Hántolt Tökmag" (E:97,8 ZS:7,3 T:1,4 F:6,0 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (G, D)  
 -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:356,0, ZS:14,3, T:5,0, F:14,0, CH:40,5, C:23,8, Ca:247,2

-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)  
 -Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O)  
 -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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:0,2, E:139,0, ZS:4,6, T:1,8, F:3,4, CH:19,9, C:14,3, Ca:10,9

## Ebéd

-Újházi csirkehúsleves csigatésztával" (E:197,4 ZS:3,2 T:0,2 F:25,7 CH:15,0 C:3,1 S:1,6) (Z, G, T)  
 -Rakott tészta túrós" (E:693,5 ZS:30,1 T:11,5 F:28,3 CH:76,0 C:24,9 S:0,2) (L, T)  
 -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Zöldségleves csigatésztával" (E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0 CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G, T)  
 -Csilis bab" (E:508,0 ZS:19,2 T:3,8 F:30,5 CH:47,6 C:19,6 S:1,7) (G)  
 -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Becsínált leves " (E:293,3 ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6 C:2,3 S:1,6) (G, Z, T)  
 -Pizzás csiga házilag" (E:540,8 ZS:17,6 T:5,2 F:20,6 CH:72,8 C:8,2 S:2,5) (G, L)

-Gyümölcsleves" (E:244,0 ZS:3,9 T:2,5 F:2,7 CH:48,2 C:40,9 S:1,1) (L, G)  
 -Halfilé párizsiasan" (E:169,2 ZS:10,9 T:3,0 F:7,5 CH:10,5 C:2,0 S:2,1) (H, G, L, T)  
 -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)  
 -Tartármártás" (E:331,8 ZS:31,2 T:6,2 F:2,3 CH:10,3 C:8,4 S:1,5) (L, T, M)

Uzsonna

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Tojásszeletes kenyér"<br>(E:286,5 ZS:6,0 T:0,1 F:12,9<br>CH:43,0 C:3,0 S:0,4) (T, G)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3<br>ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8<br>C:1,2 S:0,0)<br>-Limonádé gyümölcsös 10 l"<br>(E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6<br>CH:20,0 C:15,7 S:1,2) | -Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1<br>T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1<br>S:0,1) (G, L, T, O, S)<br>-Piknik mozzarella" (E:116,0<br>ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2<br>C:0,2 S:0,6)<br>-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0<br>F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)<br>-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0<br>F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0) | -Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7<br>ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2<br>C:0,0 S:0,1) (G)<br>-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5<br>T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0<br>S:0,3) (L)<br>-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1<br>T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0<br>S:0,0) | -Túró rudi" (E:81,9 ZS:4,1<br>T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3<br>S:0,0) (G, L)<br>-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0<br>T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0<br>S:0,0) |
| S:1,9, E:354,0, ZS:4,8, T:0,1, F:11,1,<br>CH:60,5, C:22,8, Ca:84,9                                                                                                                                                                                      | S:0,5, E:179,0, ZS:6,5, T:4,2, F:8,8,<br>CH:19,9, C:15,1, Ca:24,9                                                                                                                                                                                                                           | S:0,3, E:43,0, ZS:1,3, T:0,6, F:2,8,<br>CH:5,0, C:0,8, Ca:33,5                                                                                                                                                              | S:0,0, E:118,0, ZS:4,1, T:3,4, F:2,9,<br>CH:16,7, C:8,3, Ca:39,1                                                                            |

Összesen

|                                                                          |                                                                        |                                                                        |                                                                       |                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| S:3,3, E:1 095,0, ZS:32,9, T:11,6,<br>F:51,9, CH:139,2, C:54,9, Ca:329,1 | S:3,7, E:957,0, ZS:33,5, T:11,3, F:49,2,<br>CH:104,2, C:44,6, Ca:275,4 | S:3,4, E:978,0, ZS:35,2, T:10,4, F:45,8,<br>CH:114,5, C:32,3, Ca:418,0 | S:4,1, E:998,0, ZS:47,0, T:14,0, F:18,7,<br>CH:122,1, C:55,7, Ca:94,9 | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,<br>CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

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: szulfitek, kén-dioxid        |                |