

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.06.	Kedd 2026.04.07.	Szerda 2026.04.08.	Csütörtök 2026.04.09.	Péntek 2026.04.10.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-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)
 -Fürdői füstölt sonka" (E:28,0 ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3 C:0,2 S:0,6)
 -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:0,8, E:171,0, ZS:6,2, T:3,2, F:8,4, CH:19,1, C:12,6, Ca:207,1

-Tejbedara" (E:275,5 ZS:6,3 T:3,8 F:8,5 CH:45,2 C:30,3 S:0,4) (L, G, O)
 -Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:246,0, ZS:5,2, T:3,0, F:7,3, CH:41,0, C:24,2, Ca:186,7

-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)
 -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)

S:0,3, E:190,0, ZS:4,6, T:2,4, F:2,3, CH:34,0, C:9,9, Ca:89,8

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
 -Fonott kalács" (E:16,0 ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8 C:0,6 S:0,0)

S:0,2, E:138,0, ZS:4,9, T:3,0, F:5,4, CH:17,4, C:15,0, Ca:172,2

Ebéd

-Zöldségleves csipetkészta" (E:169,6 ZS:10,6 T:1,2 F:3,4 CH:15,1 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)
 -Rakottzöldbab" (E:612,8 ZS:27,9 T:9,0 F:33,7 CH:51,2 C:12,6 S:2,4) (G, L, T, Z, O, M, S)

-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T)
 -Káposztás kocka" (E:457,1 ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2 C:8,8 S:2,1) (T)

-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)
 -Kelkáposzta főzelék" (E:350,3 ZS:19,0 T:2,1 F:8,5 CH:34,1 C:2,1 S:2,5) (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)

-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T)
 -Hentestokány" (E:288,1 ZS:16,8 T:3,9 F:24,9 CH:7,2 C:4,6 S:3,3) (M)
 -Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)

Uzsonna

-Vajas Croissant" (E:216,5 ZS:11,1 T:7,2 F:5,5 CH:23,4 C:4,4 S:0,6) (G, L, T, O, D, S) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)	-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4) -Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8) -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)	-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) -Puding " (E:76,0 ZS:0,9 T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0 S:0,6) (L, T)	-Nápolyi szelet" (E:243,5 ZS:14,9 T:9,9 F:3,2 CH:23,9 C:16,7 S:0,1) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)
--	--	---	---

S:0,6, E:256,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:33,2, C:13,8, Ca:0,0	S:2,5, E:292,0, ZS:4,3, T:2,0, F:10,1, CH:46,1, C:22,4, Ca:65,9	S:0,7, E:92,0, ZS:1,1, T:0,7, F:1,7, CH:19,0, C:12,1, Ca:3,5	S:0,1, E:271,0, ZS:15,2, T:9,9, F:3,5, CH:29,5, C:20,7, Ca:8,0
---	--	---	---

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:3,5, E:932,0, ZS:42,0, T:17,1, F:38,3, CH:95,1, C:36,8, Ca:329,0	S:5,2, E:1 018,0, ZS:23,2, T:6,8, F:32,7, CH:159,1, C:54,2, Ca:325,6	S:4,3, E:942,0, ZS:35,9, T:6,3, F:39,6, CH:107,9, C:28,1, Ca:187,9	S:5,1, E:923,0, ZS:39,6, T:16,7, F:33,9, CH:103,6, C:42,0, Ca:243,2
--	---	---	---	--

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: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Oválnemle" (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)
 -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)

S:0,5, E:150,0, ZS:6,4, T:4,3, F:8,3, CH:14,1, C:9,9, 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)
 -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)
 -Pulykamell sonka" (E:45,3 ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9 C:0,2 S:0,8)
 -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:1,6, E:280,0, ZS:9,3, T:3,9, F:11,7, CH:36,4, C:12,6, Ca:223,9

-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)

S:0,2, E:186,0, ZS:3,0, T:1,6, F:8,0, CH:31,8, C:23,1, Ca:11,5

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Melegszendvics mexikói krémmel" (E:270,1 ZS:7,2 T:3,5 F:15,4 CH:31,1 C:5,8 S:1,2) (L)
 -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,2, E:346,0, ZS:7,3, T:3,5, F:16,1, CH:48,8, C:15,2, Ca:140,0

-Tejeskávét" (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)
 -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:0,6, E:342,0, ZS:10,4, T:6,1, F:9,7, CH:51,5, C:28,5, Ca:193,8

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)
 -Túrós Derelye" (E:653,0 ZS:12,9 T:1,2 F:23,2 CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (G, L, T)
 -Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

-Tárhonyaleves" (E:173,3 ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7 C:3,0 S:1,2) (Z)
 -Paradicsomoskápószta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)
 -Sertésapró" (E:279,4 ZS:33,4 T:9,2 F:17,5 CH:4,5 C:2,7 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)

-Frankfurti leves"" (E:305,3 ZS:19,4 T:6,3 F:10,5 CH:21,2 C:4,0 S:1,3) (G, O, L)
 -Bukta" (E:663,1 ZS:14,0 T:2,5 F:16,1 CH:83,5 C:12,0 S:1,1) (G, T, L)

-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)
 -Panírozott halfigurák" (E:138,0 ZS:5,7 T:0,5 F:6,6 CH:14,4 C:0,4 S:0,6) (H)
 -Burgonyapüré" (E:228,2 ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1 C:5,5 S:1,1) (L)

-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)
 -Tavaszi csirkeragu" (E:279,7 ZS:10,6 T:0,9 F:30,8 CH:13,3 C:3,7 S:1,6) (G)
 -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

-Meggyes pite" (E:302,6 ZS:13,1 T:1,6 F:6,5 CH:38,8 C:12,0 S:0,1) (G, T, L)	-Teljeskiőrlesű 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)	-Teljeskiőrlesű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4) -Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L) -jégretek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)	-Teljeskiőrlesű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -szárnyasmájkrém" (E:48,6 ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7 C:2,0 S:0,5) (L, O) -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)	-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:0,1, E:303,0, ZS:13,1, T:1,6, F:6,5, CH:38,8, C:12,0, Ca:49,7	S:0,2, E:82,0, ZS:1,6, T:1,0, F:3,2, CH:12,9, C:10,6, Ca:122,1	S:0,4, E:172,0, ZS:4,9, T:2,3, F:7,8, CH:21,0, C:2,7, Ca:12,6	S:2,0, E:184,0, ZS:2,8, T:0,8, F:4,1, CH:31,0, C:22,4, Ca:69,9	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:1,9, E:1 021,0, ZS:31,9, T:7,1, F:34,0, CH:145,7, C:44,6, Ca:83,2	S:4,5, E:1 004,0, ZS:49,1, T:13,0, F:39,9, CH:112,4, C:45,2, Ca:432,4	S:2,1, E:975,0, ZS:28,2, T:9,2, F:32,5, CH:120,5, C:36,0, Ca:115,4	S:5,7, E:933,0, ZS:25,1, T:6,6, F:35,5, CH:128,3, C:42,7, Ca:307,0	S:2,4, E:1 032,0, ZS:33,6, T:10,5, F:41,4, CH:138,7, C:49,2, Ca:260,1
--	--	---	---	--

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, kéndioxid	