

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.04.20.

Kedd

2026.04.21.

Szerda

2026.04.22.

Csütörtök

2026.04.23.

Péntek

2026.04.24.

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)
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7 T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1 S:0,5)
-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:0,5, E:125,0, ZS:3,1, T:1,7, F:3,4, CH:20,1, C:14,3, Ca:10,7

-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)
-Toast sonka" (E:18,0 ZS:0,6 T:0,0 F:2,6 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) (G, L, O)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-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:158,0, ZS:5,8, T:2,9, F:8,1, CH:17,4, C:7,7, Ca:193,1

-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)
-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:258,0, ZS:6,9, T:3,6, F:8,1, CH:39,9, C:23,4, Ca:236,0

-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)
-Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)
-Kígyóborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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:177,0, ZS:3,2, T:2,0, F:2,6, CH:33,7, C:10,2, Ca:93,0

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
-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)
-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:307,0, ZS:7,8, T:2,8, F:9,6, CH:48,0, C:18,4, Ca:180,2

Ebéd

-Csirkeragu leves" (E:289,3 ZS:11,2 T:1,0 F:27,0 CH:18,5 C:3,7 S:1,1) (Z, G, T)
-Csirkemáj rizottó" (E:504,5 ZS:14,6 T:2,4 F:21,1 CH:70,9 C:7,1 S:1,3)
-Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)

-Piritott tésztaleves" (E:190,5 ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5 C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)
-Tökfőzelék" (E:362,4 ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4 C:4,8 S:2,1) (G, L)
-Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)
-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Bolognai spagetti" (E:692,4 ZS:25,5 T:8,5 F:37,3 CH:75,9 C:13,8 S:1,8) (G, T, L)

-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)
-Gyümölcsmártás" (E:390,4 ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5 C:47,3 S:0,2) (L, G)
-naturcsirkemell" (E:242,1 ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,6)
-Piritott dara 1/2 adag" (E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8 CH:21,9 C:0,1 S:0,5) (G)

-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T)
-Zöldséges, bulguros sertéshús" (E:653,6 ZS:36,0 T:10,4 F:35,1 CH:84,3 C:15,2 S:1,1) (G, D, S)

Uzsonna

-Lekváros kenyér" (E:305,2
ZS:0,0 T:0,0 F:6,5 CH:66,0
C:24,4 S:0,4) (G)

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

-Pizzáskifli" (E:198,4
ZS:12,8 T:5,3 F:11,6 CH:8,9
C:5,1 S:1,3) (L, G)

-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)

-Körözött Hajdú" (E:52,8
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5
C:0,7 S:0,3)

-jégrettek" (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)

-Tojásszeletes kenyér"
(E:286,5 ZS:6,0 T:0,1 F:12,9
CH:43,0 C:3,0 S:0,4) (T, G)

-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
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)

-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:284,0, ZS:0,0, T:0,0, F:5,3,
CH:62,6, C:28,9, Ca:0,0

S:1,3, E:198,0, ZS:12,8, T:5,3, F:11,6,
CH:8,9, C:5,1, Ca:185,5

S:0,3, E:98,0, ZS:2,6, T:1,6, F:3,5,
CH:14,9, C:10,0, Ca:10,8

S:0,4, E:234,0, ZS:4,8, T:0,1, F:10,5,
CH:35,2, C:2,4, Ca:21,8

S:0,1, E:126,0, ZS:4,3, T:1,4, F:1,9,
CH:19,4, C:12,8, Ca:8,0

Összesen

S:3,1, E:926,0, ZS:19,6, T:4,0, F:39,7,
CH:141,6, C:51,1, Ca:95,5

S:5,0, E:1 010,0, ZS:45,5, T:14,1,
F:47,3, CH:96,9, C:21,3, Ca:481,7

S:2,8, E:923,0, ZS:31,0, T:11,5, F:39,7,
CH:117,9, C:45,4, Ca:410,8

S:2,9, E:1 058,0, ZS:27,0, T:6,0, F:45,6,
CH:150,8, C:53,1, Ca:218,4

S:1,6, E:1 037,0, ZS:42,4, T:11,8,
F:38,2, CH:147,8, C:52,5, Ca:212,0

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: szezámig M: mustár
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Allergén jelmagyarázat:

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.04.27.

Kedd

2026.04.28.

Szerda

2026.04.29.

Csütörtök

2026.04.30.

Péntek

2026.05.01.

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)
-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)

S:0,2, E:90,0, ZS:1,3, T:0,6, F:2,8,
CH:16,5, C:11,0, Ca:32,3

-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)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3
T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0
S:0,3) (O)
-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:0,4, E:191,0, ZS:9,3, T:4,7, F:8,2,
CH:17,7, C:11,7, Ca:202,6

-Krémtúró" (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)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0
F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:0,2, E:205,0, ZS:2,7, T:1,6, F:8,0,
CH:37,1, C:29,9, Ca:20,4

-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)
-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:0,6, E:208,0, ZS:5,9, T:1,1, F:5,5,
CH:33,0, C:13,6, Ca:25,8

Ebéd

-Jókai bableves" (E:364,9
ZS:22,5 T:5,4 F:18,5 CH:35,1
C:3,5 S:1,3)
-Túróstészta" (E:566,7
ZS:22,4 T:9,1 F:25,1 CH:65,0
C:10,2 S:1,1) (L, G, T)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-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)
-Rántott hal" (E:299,7
ZS:19,7 T:1,9 F:9,3 CH:22,1
C:1,2 S:1,3) (L, H, T, G)
-Petrezselymes rizs" (E:361,5
ZS:7,9 T:1,1 F:6,1 CH:66,5
C:0,6 S:1,5)

-Gulyásleves" (E:310,0
ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4
C:3,6 S:2,1) (Z)
- Pogácsa sajtos" (E:502,5
ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8
C:2,5 S:2,5) (G, L, T)

-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)
-Sült csirkecomb" (E:244,8
ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0
C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O,
D, M, S)
-Hagymás burgonya"
(E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5
CH:47,7 C:3,2 S:2,0)
-Káposztasaláta" (E:118,8
ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:22,7
C:13,5 S:2,1)

Uzsonna

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

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

-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

-Füldői füstölt sonka" (E:28,0
ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3
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)

-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)

-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)

-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)

S:0,5, E:315,0, ZS:6,0, T:3,5, F:8,8,
CH:56,3, C:25,4, Ca:231,2

S:0,7, E:163,0, ZS:3,0, T:0,8, F:9,6,
CH:21,2, C:2,8, Ca:9,6

S:1,4, E:187,0, ZS:12,2, T:5,0, F:8,3,
CH:11,0, C:5,6, Ca:1,3

S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2,
CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0

Összesen

S:2,2, E:1 020,0, ZS:35,4, T:13,3,
F:39,2, CH:141,7, C:49,2, Ca:356,8

S:3,9, E:908,0, ZS:39,4, T:11,7, F:29,5,
CH:104,9, C:17,2, Ca:250,1

S:4,5, E:904,0, ZS:38,5, T:14,7, F:38,2,
CH:108,3, C:39,3, Ca:123,4

S:4,8, E:930,0, ZS:36,1, T:7,6, F:42,2,
CH:101,4, C:33,7, Ca:137,3

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: