

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.05.18.

Kedd

2026.05.19.

Szerda

2026.05.20.

Csütörtök

2026.05.21.

Péntek

2026.05.22.

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)
-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)
-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:0,7, E:234,0, ZS:7,3, T:3,8, F:8,5, CH:32,4, C:7,8, Ca:281,1

-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)
-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:248,0, ZS:5,3, T:3,0, F:7,2, CH:41,7, C:28,2, Ca:194,7

-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)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)
-Eper" (E:34,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:6,3 C:5,4 S:3,6)

S:3,0, E:245,0, ZS:5,5, T:1,1, F:5,8, CH:41,6, C:24,1, Ca:49,7

-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)
-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

-Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 S:0,0)
-Paprikás burgonya virslivel" (E:603,8 ZS:37,1 T:10,6 F:18,9 CH:44,2 C:3,8 S:3,3) (O)
-Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)

-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 kroggett" (E:540,7 ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1 C:29,5 S:1,8) (G, L, T)

-Zöldségleves cérnametélttel" (E:196,0 ZS:8,5 T:0,9 F:5,1 CH:24,5 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T)
-Zöldborsófőzelék rántással" (E:321,2 ZS:11,1 T:1,2 F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6) (G)
-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)

-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)
-Tejfölös csirke" (E:372,8 ZS:21,9 T:3,8 F:32,9 CH:8,7 C:2,9 S:1,6) (G, L)
-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

-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)
-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:0,8
CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

S:1,8, E:170,0, ZS:1,3, T:0,6, F:3,8,
CH:31,4, C:21,3, Ca:94,5

-Teljeskiörlésű kifli" (E:10,7
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2
C:0,0 S:0,1) (G)
-Tojáskrém" (E:186,0
ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2
C:1,4 S:0,3) (T, M)
-jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:54,0, ZS:2,8, T:0,1, F:3,5,
CH:3,4, C:0,3, Ca:22,9

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

S:0,7, E:92,0, ZS:1,1, T:0,7, F:1,7,
CH:19,0, C:12,1, Ca:3,5

-Túró rudi" (E:81,9 ZS:4,1
T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3
S:0,0) (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:0,0, E:110,0, ZS:4,4, T:3,4, F:2,6,
CH:14,5, C:12,3, Ca:28,7

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:6,5, E:1 071,0, ZS:35,0, T:11,8,
F:31,1, CH:150,0, C:52,7, Ca:436,7

S:3,1, E:909,0, ZS:37,6, T:10,9, F:26,0,
CH:121,5, C:54,7, Ca:239,3

S:7,2, E:953,0, ZS:40,4, T:9,2, F:36,3,
CH:123,1, C:51,7, Ca:128,6

S:4,2, E:1 027,0, ZS:38,1, T:13,4,
F:42,7, CH:125,4, C:45,8, Ca:265,5

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: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.05.25.

Kedd

2026.05.26.

Szerda

2026.05.27.

Csütörtök

2026.05.28.

Péntek

2026.05.29.

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)
-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)
-Görögdinnye" (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,5 S:0,0)

S:0,3, E:156,0, ZS:5,6, T:2,9, F:7,6, CH:17,0, C:11,4, Ca:207,3

-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)
-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:148,0, ZS:1,4, T:0,9, F:3,8, CH:29,1, C:23,8, 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)
-Melegszendvics" (E:292,5 ZS:8,9 T:4,1 F:13,7 CH:39,5 C:0,2 S:2,4) (L, G)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:2,4, E:369,0, ZS:9,0, T:4,1, F:14,3, CH:57,1, C:9,6, Ca:174,0

-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)
-Eper" (E:34,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:6,3 C:5,4 S:3,6)

S:2,6, E:318,0, ZS:7,4, T:2,7, F:9,5, CH:51,2, C:23,0, Ca:199,2

Ebéd

-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)
-Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (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 sertés" (E:338,7 ZS:28,3 T:8,9 F:22,7 CH:17,4 C:5,0 S:2,4) (L, G, 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)

-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)
-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)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)

-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Pásztortarhonya" (E:731,5 ZS:41,5 T:12,8 F:17,4 CH:61,5 C:3,1 S:3,2)

Uzsonna

-Gyümölcsös pite" (E:234,7
ZS:8,0 T:1,0 F:6,0 CH:34,4
C:11,3 S:0,1) (G, 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)
-Metélőhagymás túrókrém"
(E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2
CH:1,0 C:0,9 S:0,4)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)
-Limonádé citromos 10l"
(E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:5,4 C:5,1 S:0,0)

-Joghurtos-zöldfűszeres
mártogatós" (E:8,9 ZS:0,4
T:0,2 F:0,5 CH:0,8 C:0,6
S:0,6)
-Sárgarépa friss" (E:16,4
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,7
C:1,9 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)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 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)

-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:235,0, ZS:8,0, T:1,0, F:6,0,
CH:34,4, C:11,3, Ca:11,2

S:0,6, E:201,0, ZS:4,1, T:2,0, F:8,9,
CH:28,4, C:10,3, Ca:1,4

S:0,7, E:44,0, ZS:0,6, T:0,3, F:1,4,
CH:7,2, C:2,8, Ca:11,3

S:0,2, E:144,0, ZS:4,9, T:2,0, F:2,1,
CH:21,6, C:9,3, 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:3,3, E:1 095,0, ZS:42,9, T:7,3, F:53,5,
CH:114,9, C:30,9, Ca:277,8

S:4,1, E:975,0, ZS:35,7, T:12,1, F:42,2,
CH:125,6, C:43,6, Ca:167,1

S:5,7, E:1 025,0, ZS:42,0, T:8,3, F:31,3,
CH:128,2, C:15,9, Ca:215,0

S:5,8, E:1 054,0, ZS:44,4, T:13,9,
F:26,4, CH:126,4, C:37,1, Ca:253,9

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