

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.06.01.

Kedd

2026.06.02.

Szerda

2026.06.03.

Csütörtök

2026.06.04.

Péntek

2026.06.05.

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)
-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)
-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:0,4, E:168,0, ZS:6,2, T:3,7, F:7,2, CH:20,1, C:14,2, Ca:154,7

-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)
-Csirkemell sonka" (E:19,1 ZS:0,6 T:0,2 F:2,7 CH:0,7 C:0,2 S:0,4) (L)
-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:0,6, E:157,0, ZS:5,6, T:3,1, F:7,7, CH:17,2, C:11,5, Ca:209,3

-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)
-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)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G, L)
-szárnyasmájkrém" (E:48,6 ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7 C:2,0 S:0,5) (L, O)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)
-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)

S:1,2, E:194,0, ZS:2,9, T:0,8, F:4,9, CH:36,2, C:11,5, Ca:94,7

-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)
-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)
-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)

S:0,9, E:285,0, ZS:6,9, T:3,4, F:9,7, CH:45,4, C:22,3, Ca:212,4

Ebéd

-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)
-Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L)
-Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)

-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)
-Paradicsommártás" (E:246,8 ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4 C:24,5 S:1,5) (G)
-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)
-Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2 T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6 S:1,0)

-Becsinált 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)
-Csokisgombóc" (E:543,5 ZS:7,4 T:1,6 F:13,2 CH:101,9 C:6,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O, D, M, S, K)

-Piritott tézstaleves" (E:190,5 ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5 C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)
-Lencsefőzelék " (E:428,0 ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7 C:2,1 S:1,0) (G, M)
-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:1,8)
-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T)
-Mexikói rizseshús csirkés" (E:629,8 ZS:24,7 T:2,5 F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)

Uzsonna

-Túrós-barackos lepény"
(E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4
CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T,
L)

S:0,0, E:197,0, ZS:9,2, T:1,5, F:5,0,
CH:23,3, C:13,8, Ca:26,7

-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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:1,2, E:232,0, ZS:7,7, T:4,4, F:12,0,
CH:27,6, C:4,5, Ca:18,4

-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)

-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:186,0, ZS:12,2, T:5,0, F:8,3,
CH:10,6, C:5,7, Ca:0,0

-Sajtos pogácsa" (E:221,6
ZS:6,9 T:3,3 F:9,1 CH:29,8
C:1,1 S:0,8) (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:0,6, E:176,0, ZS:4,9, T:2,2, F:6,4,
CH:25,5, C:4,8, Ca:45,8

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

Összesen

S:3,3, E:1 069,0, ZS:53,4, T:17,7,
F:31,2, CH:113,5, C:32,6, Ca:206,3

S:5,1, E:935,0, ZS:33,7, T:9,1, F:52,5,
CH:98,4, C:39,9, Ca:291,0

S:3,7, E:900,0, ZS:25,4, T:8,2, F:37,5,
CH:126,4, C:41,2, Ca:37,8

S:4,6, E:1 060,0, ZS:41,4, T:10,4,
F:47,8, CH:135,5, C:22,7, Ca:227,7

S:3,3, E:991,0, ZS:37,5, T:10,5, F:41,2,
CH:119,2, C:47,4, Ca:230,9

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.06.08.

Kedd

2026.06.09.

Szerda

2026.06.10.

Csütörtök

2026.06.11.

Péntek

2026.06.12.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Vajas mézes kenyér" (E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6 CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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)
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)
-Eper" (E:28,8 ZS:0,3 T:0,2 F:0,6 CH:5,1 C:4,4 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)
-kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)
-Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 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)
-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)
-Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O)
-jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 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)

-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)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 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:0,3, E:218,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,9, CH:46,1, C:15,2, Ca:8,0

S:1,3, E:179,0, ZS:8,7, T:4,5, F:8,4, CH:15,6, C:10,6, Ca:203,3

S:1,0, E:159,0, ZS:5,7, T:3,4, F:5,8, CH:20,0, C:14,4, Ca:11,4

S:0,4, E:128,0, ZS:3,4, T:1,2, F:3,7, CH:19,1, C:13,2, Ca:27,9

S:0,2, E:169,0, ZS:5,6, T:3,0, F:5,7, CH:23,0, C:19,0, Ca:180,2

Ebéd

-Bakonyi zöldségleves" (E:118,9 ZS:2,1 T:1,1 F:4,5 CH:20,3 C:4,1 S:1,6) (Z, G, T, L)
-Tojásosnokedli" (E:556,1 ZS:22,5 T:1,6 F:22,5 CH:65,1 C:1,3 S:2,6) (G, T)
-Fejessaláta" (E:55,2 ZS:0,2 T:0,1 F:1,4 CH:11,6 C:10,8 S:1,0)

-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,7) (Z)
-Rántott hal" (E:391,4 ZS:20,5 T:2,3 F:28,9 CH:23,2 C:1,2 S:1,4) (L, T, G, H)
-Petrezselymes rizs" (E:361,5 ZS:7,9 T:1,1 F:6,1 CH:66,5 C:0,6 S:1,5)

-Sertés raguleves" (E:297,5 ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0 C:3,9 S:2,4) (Z, 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)

-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)
-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)

-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)
-Budapest sertésragu" (E:410,9 ZS:37,5 T:9,4 F:25,2 CH:17,3 C:6,0 S:2,7) (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

-Gyümölcsös ivójoghurt"
(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8
CH:10,7 C:10,6 S:0,1)
-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)

-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)
-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)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)
-Limonádé gyümölcsös 10 l"
(E:93,0 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8
CH:19,6 C:15,3 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)
-Körözött Hajdú" (E:52,8
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5
C:0,7 S:0,3)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

-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)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-Nápolyi szelet" (E:243,5
ZS:14,9 T:9,9 F:3,2 CH:23,9
C:16,7 S:0,1)

S:0,2, E:87,0, ZS:1,7, T:1,1, F:3,4,
CH:13,9, C:10,7, Ca:123,5

S:0,7, E:176,0, ZS:3,2, T:1,0, F:4,1,
CH:29,1, C:19,8, Ca:79,4

S:1,2, E:197,0, ZS:2,9, T:1,7, F:7,1,
CH:35,2, C:1,3, Ca:13,4

S:0,6, E:244,0, ZS:11,4, T:7,2, F:5,8,
CH:29,0, C:8,4, Ca:8,0

S:0,1, E:243,0, ZS:14,9, T:9,9, F:3,2,
CH:23,9, C:16,7, Ca:0,0

Összesen

S:5,0, E:984,0, ZS:26,2, T:3,4, F:34,6,
CH:148,3, C:40,4, Ca:208,6

S:5,2, E:977,0, ZS:36,9, T:8,3, F:37,5,
CH:118,1, C:33,7, Ca:331,8

S:4,1, E:1 035,0, ZS:33,5, T:12,4,
F:37,1, CH:153,5, C:54,2, Ca:264,6

S:3,4, E:1 047,0, ZS:34,4, T:12,4,
F:42,4, CH:134,5, C:61,8, Ca:130,9

S:3,6, E:1 082,0, ZS:55,1, T:20,2,
F:36,0, CH:127,3, C:47,0, Ca:218,2

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek