

# Étlap

**Óvodás**

(4-6 év)

**Hétfő**

2026.05.04.

**Kedd**

2026.05.05.

**Szerda**

2026.05.06.

**Csütörtök**

2026.05.07.

**Péntek**

2026.05.08.

**Tízórai**

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 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)  
-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)  
-Őszibarack befőtt" (E:56,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:12,9 C:12,7 S:0,0)

S:2,1, E:305,0, ZS:3,5, T:0,8, F:8,4, CH:59,0, C:24,1, Ca:17,4

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (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)  
-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)  
-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:161,0, ZS:5,9, T:3,1, F:8,3, CH:18,0, C:11,9, Ca:201,8

-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)  
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:137,0, ZS:1,4, T:0,9, F:4,0, CH:26,0, C:13,0, Ca:21,9

-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)  
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (L)  
-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:115,0, ZS:1,6, T:0,6, F:3,5, CH:20,8, C:10,3, Ca:31,4

-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)  
-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)  
-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:201,0, ZS:5,5, T:3,2, F:5,9, CH:31,5, C:29,3, Ca:210,7

**Ebéd**

-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)  
-Almás-fahéjas gombóc" (E:641,0 ZS:11,8 T:1,6 F:15,3 CH:116,8 C:16,5 S:3,3) (L, F, D)

S:2,8, E:554,0, ZS:15,3, T:1,8, F:13,5, CH:89,1, C:12,3, Ca:25,1

-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)  
-Paradicsomos Húsgombóc" (E:515,1 ZS:19,8 T:3,8 F:27,2 CH:55,2 C:25,8 S:2,0) (T, G)  
-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

S:2,3, E:544,0, ZS:17,2, T:3,1, F:26,4, CH:66,0, C:20,6, Ca:43,9

-Babgulyás"" (E:404,4 ZS:24,9 T:6,2 F:21,3 CH:39,5 C:4,4 S:2,8)  
-Mákosnudli" (E:570,0 ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6 C:2,6 S:2,6) (G, T, F, D, S, K)

S:3,7, E:687,0, ZS:29,7, T:5,2, F:21,1, CH:71,9, C:4,6, Ca:196,4

-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)  
-Rakottkarfiol" (E:596,3 ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3 C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O, M, S)

S:2,5, E:536,0, ZS:22,4, T:6,8, F:25,0, CH:59,4, C:9,3, Ca:89,4

-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)  
-Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L)  
-Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0)

S:2,2, E:592,0, ZS:26,1, T:2,6, F:29,9, CH:55,7, C:4,7, Ca:70,9

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

S:0,5, E:154,0, ZS:6,5, T:4,3, F:8,5, CH:14,3, C:11,1, Ca:16,9

-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)

S:0,6, E:256,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:33,2, C:13,8, Ca:0,0

-Almás sonkasaláta" (E:221,8 ZS:19,0 T:4,1 F:4,2 CH:8,2 C:5,9 S:1,4) (T, M, 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)

S:1,2, E:194,0, ZS:15,3, T:3,3, F:3,9, CH:9,8, C:4,8, Ca:23,2

-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)  
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)

S:2,2, E:302,0, ZS:5,6, T:1,9, F:10,0, CH:45,6, C:21,9, Ca:65,3

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)  
-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:170,0, ZS:2,8, T:1,5, F:7,4, CH:28,6, C:23,0, Ca:8,0

## Összesen

S:5,4, E:1 013,0, ZS:25,3, T:6,9, F:30,3, CH:162,5, C:47,6, Ca:59,5

S:3,4, E:962,0, ZS:34,3, T:13,4, F:40,2, CH:117,2, C:46,3, Ca:245,7

S:5,0, E:1 018,0, ZS:46,4, T:9,4, F:29,1, CH:107,7, C:22,4, Ca:241,4

S:5,0, E:952,0, ZS:29,6, T:9,3, F:38,5, CH:125,8, C:41,5, Ca:186,1

S:2,5, E:964,0, ZS:34,4, T:7,2, F:43,2, CH:115,8, C:57,0, Ca:289,6

## 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

# Étlap

**Óvodás**

(4-6 év)

**Hétfő**

2026.05.11.

**Kedd**

2026.05.12.

**Szerda**

2026.05.13.

**Csütörtök**

2026.05.14.

**Péntek**

2026.05.15.

**Tízórai**

-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)  
-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)  
-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:127,0, ZS:2,9, T:1,6, F:3,4, CH:20,9, C:14,8, Ca:9,4

-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)  
-Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O)  
-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:0,6, E:240,0, ZS:8,1, T:4,0, F:9,1, CH:31,6, C:8,0, Ca:284,1

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
-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)  
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7 T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1 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:0,6, E:123,0, ZS:3,3, T:1,7, F:3,6, CH:19,5, C:13,5, Ca:13,3

-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)  
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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:0,1, E:93,0, ZS:0,8, T:0,3, F:1,2, CH:19,3, C:10,4, Ca:1,6

-Tejes zabkása" (E:256,7 ZS:7,6 T:3,9 F:9,8 CH:35,7 C:20,5 S:0,2) (G, L, O)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,2, E:233,0, ZS:6,4, T:3,1, F:8,1, CH:34,2, C:20,4, Ca:211,2

**Ebéd**

-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T)  
-Darástészta " (E:561,5 ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5 C:20,7 S:1,1) (G, T)

-Nyírségi gombócleves" (E:302,6 ZS:28,0 T:9,8 F:14,2 CH:15,3 C:4,2 S:3,3) (L, Z, G, O)  
-Panírozott tőkehalfilé" (E:393,4 ZS:28,4 T:2,9 F:13,3 CH:0,8 C:20,4 S:0,8) (G, L, T, Z, O, M)  
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)

-Tárkonyos raguleves" (E:294,3 ZS:12,4 T:2,6 F:26,4 CH:18,0 C:5,0 S:2,1) (L, G, T)  
-Kakaóscsiga" (E:648,6 ZS:16,3 T:3,4 F:17,3 CH:105,2 C:33,2 S:2,1) (G, L, T)

-Zöldségleves kagylótésztával" (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6 CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T, Z)  
-Burgonyafőzelék" (E:354,3 ZS:18,4 T:3,8 F:5,8 CH:38,5 C:3,9 S:1,0) (L, G)  
-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)

-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T)  
-Lecsós Hús" (E:331,9 ZS:37,6 T:10,2 F:20,0 CH:8,4 C:1,9 S:1,8) (G)  
-Tarhonyaköret" (E:405,2 ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:1,9)

## Uzsonna

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

S:0,7, E:255,0, ZS:7,8, T:4,1, F:13,1,  
CH:30,1, C:12,1, Ca:147,2

-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)

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

-Teljeskiörlésű kenyér"  
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0  
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)  
-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)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8  
C:1,2 S:0,0)

S:0,4, E:185,0, ZS:6,3, T:2,8, F:7,1,  
CH:21,5, C:3,5, Ca:1,4

-Fehérkenyér" (E:310,8  
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0  
C:0,0 S:2,0) (G)  
-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)  
-Hónapos retek" (E:14,0  
ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:2,0  
C:0,0 S:0,1)  
-Limonádé citromos 10l"  
(E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0  
CH:5,4 C:5,1 S:0,0)

S:1,7, E:230,0, ZS:3,5, T:0,9, F:7,6,  
CH:41,4, C:6,5, Ca:52,8

-Banán" (E:147,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0  
S:0,1)

S:0,0, E:84,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,0,  
CH:19,4, C:0,0, Ca:88,0

## Összesen

S:2,6, E:932,0, ZS:24,0, T:7,3, F:33,2,  
CH:139,8, C:42,4, Ca:194,5

S:3,8, E:965,0, ZS:49,4, T:13,2, F:32,5,  
CH:92,2, C:34,6, Ca:431,8

S:3,6, E:909,0, ZS:27,5, T:8,2, F:37,4,  
CH:121,4, C:42,0, Ca:88,2

S:4,8, E:909,0, ZS:25,1, T:5,5, F:35,5,  
CH:127,6, C:24,9, Ca:112,8

S:4,1, E:905,0, ZS:42,7, T:11,2, F:31,5,  
CH:114,2, C:25,1, Ca:342,2

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)  
E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (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