

Étlap

Óvodás
(4-6 év)

Hétfő
2026.08.03.

Kedd
2026.08.04.

Szerda
2026.08.05.

Csütörtök
2026.08.06.

Péntek
2026.08.07.

Szombat
2026.08.08.

Vasárnap
2026.08.09.

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

*S:0,5, E:140,0, ZS:6,0, T:3,7,
F:7,1, CH:14,0, C:9,5,
Ca:145,8*

Ebéd

-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)
-Meggyel töltött nudli"
(E:673,0 ZS:12,4 T:1,2
F:13,7 CH:29,6 C:2,8
S:1,7) (G, F, L)

*S:1,9, E:623,0, ZS:19,4,
T:4,4, F:15,1, CH:31,8,
C:4,1, Ca:42,9*

Uzsonna

-Banán" (E:147,0 ZS:0,0
T:0,0 F:1,8 CH:33,9
C:0,0 S:0,1)
-Vajas keksz" (E:86,4
ZS:2,0 T:1,0 F:1,7
CH:15,3 C:3,6 S:0,1) (L,
O, S)

S:0,1, E:153,0, ZS:1,6, T:0,8,
F:2,4, CH:31,6, C:2,9,
Ca:88,0

Összesen

S:2,5, E:916,0, ZS:27,0,
T:8,9, F:24,6, CH:77,4,
C:16,6, Ca:276,7

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

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.10.	Kedd 2026.08.11.	Szerda 2026.08.12.	Csütörtök 2026.08.13.	Péntek 2026.08.14.
Tízórai	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -Oválnszemle" (E:16,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) (G, L) -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)	-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O) -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) -Kígyóborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0) -Sárgadinnye" (E:51,0 ZS:0,3 T:0,2 F:1,2 CH:11,9 C:11,9 S:0,0)	-Krémturnó" (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) -Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)	-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) -Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 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) -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:0,0, E:67,0, ZS:0,5, T:0,3, F:0,7, CH:14,5, C:10,3, Ca:2,9	S:0,6, E:212,0, ZS:7,4, T:3,8, F:8,2, CH:27,7, C:22,8, Ca:185,6	S:0,3, E:242,0, ZS:2,7, T:1,6, F:8,7, CH:45,6, C:19,1, Ca:91,5	S:0,6, E:227,0, ZS:5,5, T:1,1, F:5,6, CH:38,2, C:20,5, Ca:34,7	S:0,6, E:299,0, ZS:10,3, T:6,1, F:9,6, CH:41,3, C:18,3, Ca:190,0

Ebéd	-Legényfogó leves" (E:334,1 ZS:14,9 T:3,2 F:30,3 CH:17,7 C:5,3 S:1,6) (Z, L, G) -Panírozott tökehalfilé" (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)	-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,1) (Z, G, T) -Zöldbabfőzelék" (E:306,4 ZS:14,1 T:3,7 F:9,1 CH:30,9 C:10,4 S:2,1) (L, G) -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,1) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-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) -Rakott burgonya" darálthúsos (E:615,7 ZS:29,5 T:9,0 F:22,1 CH:13,7 C:5,7 S:1,8) (G, L, T, Z, O, M, S)	-Zöldségleves kagylótészta" (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6 CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T, Z) -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G) -Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6 T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0 S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S) -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)	-Gombakrémleves" (E:113,0 ZS:4,0 T:2,6 F:5,4 CH:14,0 C:4,9 S:1,5) (L, G) -Mexikói rizseshús" (E:718,8 ZS:54,1 T:11,5 F:24,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,8)
------	---	---	---	---	---

Uzsonna

-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)	-kukoricás zsemle" (E:21,9 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2 C:0,0 S:0,1) (G, L) -Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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) -Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Soproni felvágott" (E:51,6 ZS:4,4 T:1,8 F:2,6 CH:0,4 C:0,0 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)	-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) -Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 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:0,3, E:178,0, ZS:0,6, T:0,1, F:4,8, CH:36,3, C:5,8, Ca:8,0	S:0,5, E:58,0, ZS:2,5, T:1,6, F:3,2, CH:5,9, C:0,9, Ca:3,2	S:0,4, E:68,0, ZS:4,0, T:1,5, F:2,7, CH:4,8, C:0,9, Ca:1,4	S:1,1, E:99,0, ZS:2,9, T:0,8, F:3,8, CH:13,7, C:8,4, Ca:6,7	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:2,3, E:901,0, ZS:33,2, T:4,7, F:34,8, CH:98,9, C:32,6, Ca:39,6	S:4,4, E:827,0, ZS:44,1, T:14,0, F:36,6, CH:81,9, C:34,9, Ca:276,4	S:2,6, E:901,0, ZS:33,3, T:9,7, F:43,0, CH:71,0, C:26,1, Ca:179,0	S:5,1, E:902,0, ZS:35,2, T:8,1, F:32,3, CH:127,5, C:47,4, Ca:142,6	S:3,5, E:961,0, ZS:56,5, T:19,9, F:31,5, CH:98,7, C:35,1, Ca:216,1
---	---	--	---	---

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: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Óvodás
(4-6 év)

Hétfő
2026.08.17.

Kedd
2026.08.18.

Szerda
2026.08.19.

Csütörtök
2026.08.20.

Péntek
2026.08.21.

Tízórai

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Oválnzsemle" (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)
-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)
-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)
-Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5
T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9
S:0,0)

S:0,9, E:189,0, ZS:7,9, T:3,8, F:8,5,
CH:19,9, C:14,5, Ca:214,4

-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)

S:0,3, E:220,0, ZS:5,0, T:3,0, F:6,8,
CH:36,1, C:24,2, Ca:186,7

Ebéd

-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)
-Rakott tészta" (E:746,0
ZS:32,7 T:10,4 F:38,7
CH:71,5 C:11,3 S:2,2) (G, L,
T, Z, O, M, S)

-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)
-naturcsirkemell" (E:242,1
ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0
C:0,0 S:1,6)
-Gyümölcsmártás" (E:390,4
ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5
C:47,3 S:0,2) (L, G)
-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)

-Jókai bablevés" (E:364,9
ZS:22,5 T:5,4 F:18,5 CH:35,1
C:3,5 S:1,3)
-Pizzás csiga házilag"
(E:535,4 ZS:17,3 T:5,1
F:20,2 CH:72,4 C:8,3 S:2,3)
(G, L)

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)
-Tojáskrém" (E:186,0
ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2
C:1,4 S:0,3) (T, M)
-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:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0
CH:22,0 C:15,3 S:0,0)

S:0,7, E:191,0, ZS:3,2, T:0,2, F:4,8,
CH:31,8, C:19,6, Ca:71,4

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

-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)

S:0,1, E:98,0, ZS:4,0, T:1,4, F:1,6,
CH:13,8, C:8,8, Ca:0,0

Összesen

S:3,8, E:966,0, ZS:38,8, T:12,2, F:43,3,
CH:104,1, C:38,4, Ca:290,3

S:3,2, E:911,0, ZS:26,5, T:8,6, F:44,5,
CH:117,4, C:65,2, Ca:434,9

S:3,0, E:955,0, ZS:35,7, T:11,6, F:35,1,
CH:127,9, C:41,5, Ca:341,1

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:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szeszámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	