

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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

S:1,0, E:158,0, ZS:5,9, T:3,4, F:6,1, CH:19,8, C:13,5, Ca:11,1

-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)
 -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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)

S:0,6, E:161,0, ZS:5,6, T:3,1, F:7,6, CH:18,5, C:12,9, Ca:206,0

-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

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

S:0,5, E:139,0, ZS:4,1, T:1,7, F:4,1, CH:21,3, C:15,3, Ca:7,6

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

S:0,2, E:282,0, ZS:7,8, T:2,8, F:9,2, CH:42,4, C:14,4, Ca:172,2

Ebéd

-Húsos zöldborsóleves " (E:337,0 ZS:13,7 T:1,4 F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0) (G, T)
 -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)

-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)
 -Gyöngybab főzelék" (E:376,4 ZS:9,2 T:1,0 F:17,2 CH:54,2 C:1,4 S:2,1) (G, O)
 -Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)
 -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)

-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L)
 -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)
 -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)

-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)
 -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)

-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T)
 -Rántott karaj" (E:428,3 ZS:26,1 T:3,6 F:26,2 CH:22,0 C:1,1 S:1,8) (T, G, L)
 -Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8 T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3 S:1,0)

Uzsonna

-Gyümölcssaláta" (E:173,1 ZS:0,4 T:0,0 F:2,3 CH:39,3 C:6,1 S:0,0)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -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) -Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 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) -Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-Teljeskiőrlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4) -Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3) -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)	-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) -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:115,0, ZS:0,3, T:0,0, F:1,5, CH:26,2, C:4,1, Ca:74,5	S:0,1, E:68,0, ZS:0,5, T:0,3, F:0,9, CH:14,3, C:11,7, Ca:20,6	S:0,5, E:114,0, ZS:6,5, T:4,3, F:8,1, CH:4,7, C:1,0, Ca:1,4	S:1,0, E:306,0, ZS:4,6, T:2,0, F:10,6, CH:48,7, C:22,0, Ca:61,4	S:0,1, E:97,0, ZS:2,0, T:0,8, F:1,7, CH:17,8, C:6,9, Ca:8,0
---	---	---	---	---

Összesen

S:4,2, E:922,0, ZS:29,5, T:5,8, F:33,7, CH:107,5, C:22,3, Ca:259,9	S:4,7, E:900,0, ZS:24,0, T:6,4, F:40,6, CH:125,1, C:28,9, Ca:326,3	S:5,0, E:1 003,0, ZS:46,8, T:16,0, F:41,4, CH:97,9, C:25,6, Ca:278,6	S:3,5, E:970,0, ZS:32,2, T:10,6, F:39,7, CH:123,6, C:47,9, Ca:180,4	S:2,7, E:1 053,0, ZS:38,8, T:7,5, F:36,0, CH:137,9, C:34,7, Ca:211,4
--	--	--	---	--

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 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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

S:0,4, E:139,0, ZS:5,9, T:3,7, F:7,1, CH:14,1, C:9,4, Ca:147,1

-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)
 -Olasz felvágott" (E:54,4 ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4 C:0,1 S:0,3)
 -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)
 -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

S:1,1, E:190,0, ZS:9,0, T:4,5, F:7,5, CH:18,2, C:12,5, Ca:204,5

-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)
 -Gyümölcs joghurt" (E:85,0 ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0 C:12,9 S:0,1) (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)
 -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

S:2,4, E:378,0, ZS:9,1, T:4,2, F:14,0, CH:61,5, C:17,4, Ca:167,6

-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

-Nyírségi gombóclevés" (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)
 -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)

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

-Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z)
 -Sósfonat d"" (E:598,4 ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7 C:3,2 S:2,1) (G, L, T)

-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)
 -Halrudacska" (E:344,0 ZS:27,5 T:2,8 F:9,3 CH:14,6 C:0,6 S:0,7) (G, L, T, H)
 -Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)

-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T)
 -Vadas tésztával " (E:801,3 ZS:48,2 T:13,0 F:30,3 CH:88,6 C:14,1 S:3,5) (G, L, M, T)

Uzsonna

-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4) -Zöldfűszeres túrókrém házi" (E:109,8 ZS:6,0 T:4,1 F:9,3 CH:3,7 C:3,4 S:2,0) (L) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-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)	-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G) -Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (L) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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) -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) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)	-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:1,8, E:228,0, ZS:6,7, T:3,7, F:14,1, CH:23,8, C:5,8, Ca:35,1	S:0,2, E:144,0, ZS:4,9, T:2,0, F:2,1, CH:21,6, C:9,3, Ca:8,0	S:1,2, E:186,0, ZS:1,8, T:0,7, F:7,0, CH:35,6, C:1,1, Ca:44,8	S:0,9, E:71,0, ZS:4,7, T:2,4, F:1,4, CH:5,5, C:0,4, Ca:3,8	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:4,9, E:918,0, ZS:43,5, T:19,0, F:46,0, CH:89,9, C:24,5, Ca:250,0	S:5,6, E:917,0, ZS:47,5, T:13,8, F:35,5, CH:100,3, C:35,2, Ca:301,1	S:4,0, E:911,0, ZS:32,8, T:7,4, F:29,9, CH:130,1, C:29,2, Ca:143,4	S:5,4, E:1 039,0, ZS:47,6, T:13,6, F:27,1, CH:126,2, C:20,2, Ca:193,7	S:4,3, E:1 090,0, ZS:51,3, T:18,7, F:35,1, CH:137,7, C:53,1, Ca:289,9
---	--	---	--	--

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, kén-dioxid	