

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
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) -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) -Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)	-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) -Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2 T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0 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) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)	-Gabonapehely tejjel" (E:230,5 ZS:6,6 T:3,6 F:7,8 CH:34,3 C:19,4 S:0,3) (G, F, O, D, S, L)	-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) -Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L) -Fonott kalács" (E:16,0 ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8 C:0,6 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:0,1, E:151,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:33,9, C:10,3, Ca:90,9	S:0,8, E:177,0, ZS:6,3, T:3,4, F:10,0, CH:18,6, C:12,5, Ca:206,0	S:0,3, E:230,0, ZS:6,6, T:3,6, F:7,8, CH:34,3, C:19,4, Ca:228,0	S:0,3, E:157,0, ZS:4,4, T:1,8, F:3,3, CH:26,9, C:18,0, Ca:16,2	S:0,2, E:187,0, ZS:5,1, T:3,1, F:6,0, CH:28,8, C:25,8, Ca:186,9

Ebéd	-Legényfogó leves" (E:325,1 ZS:13,9 T:3,1 F:30,3 CH:17,7 C:5,3 S:1,6) (Z, L, G) -Darástészta " (E:561,5 ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5 C:20,7 S:1,1) (G, T) -Sárgabarack lekvár" (E:75,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:17,7 C:16,5 S:0,0)	-Rántottleves abc tésztával" (E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6 CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T) -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) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-Tárkonyos raguleves" (E:359,1 ZS:12,9 T:2,8 F:28,6 CH:30,5 C:5,2 S:2,1) (L, G, T) -Milánói spagetti" (E:715,6 ZS:26,2 T:8,4 F:29,9 CH:88,8 C:12,1 S:3,3) (G, T, L) -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)	-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) -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) -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)	-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

-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)	-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)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 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) -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)	-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) -Metélfőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4) -Kígyóborka" (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:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 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) -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:178,0, ZS:0,6, T:0,1, F:4,8, CH:36,3, C:5,8, Ca:8,0	S:0,6, E:256,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:33,2, C:13,8, Ca:0,0	S:0,5, E:147,0, ZS:6,4, T:4,3, F:8,3, CH:13,2, C:11,0, Ca:19,0	S:0,4, E:185,0, ZS:2,6, T:1,7, F:4,2, CH:32,4, C:20,5, Ca:62,2	S:0,2, E:146,0, ZS:8,1, T:4,6, F:2,5, CH:15,1, C:12,3, Ca:8,0
---	---	---	---	--

Összesen

S:2,0, E:949,0, ZS:16,7, T:3,1, F:33,4, CH:160,1, C:46,1, Ca:135,0	S:5,3, E:1 028,0, ZS:38,5, T:14,9, F:39,4, CH:126,6, C:30,8, Ca:237,9	S:3,7, E:969,0, ZS:33,5, T:13,7, F:47,3, CH:115,4, C:44,2, Ca:394,2	S:4,2, E:927,0, ZS:23,5, T:6,4, F:32,5, CH:142,1, C:57,1, Ca:138,1	S:4,0, E:908,0, ZS:36,6, T:11,6, F:38,9, CH:103,3, C:43,0, Ca:237,9
---	--	--	---	--

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: szulfidok, kén-dioxid	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
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) -Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5 T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9 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) -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)	-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) -Soproni felvágott" (E:51,6 ZS:4,4 T:1,8 F:2,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-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)	-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) -Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)
	S:0,4, E:172,0, ZS:6,2, T:3,8, F:7,9, CH:20,8, C:15,4, Ca:151,6	S:1,1, E:160,0, ZS:5,6, T:3,4, F:5,8, CH:20,4, C:14,3, Ca:12,7	S:1,2, E:205,0, ZS:8,8, T:4,4, F:7,9, CH:24,4, C:15,5, Ca:205,7	S:0,3, E:220,0, ZS:5,0, T:3,0, F:6,8, CH:36,1, C:24,2, Ca:186,7	S:0,6, E:389,0, ZS:10,4, T:6,1, F:10,1, CH:62,4, C:39,4, Ca:210,7

Ebéd	-Csirkehúsleves" (E:210,6 ZS:3,2 T:0,2 F:25,0 CH:19,1 C:2,9 S:2,1) (Z, G, T) -Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L) -Rizsköröt" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)	-Frankfurti leves"" (E:293,5 ZS:18,1 T:6,0 F:10,4 CH:21,1 C:3,9 S:1,3) (G, O, L) -Túrósbatyu" (E:606,1 ZS:24,9 T:5,9 F:24,0 CH:69,2 C:18,9 S:0,1) (G, L, T)	-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) -Temesvári sertéstokány" (E:666,0 ZS:48,0 T:14,8 F:28,7 CH:25,4 C:7,3 S:2,8) (L, G) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-Tarhonyaleves" (E:173,3 ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7 C:3,0 S:1,2) (Z) -Lencsefőzelék " (E:428,0 ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7 C:2,1 S:2,0) (G, M) -Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-Gyümölcsleves" (E:272,8 ZS:3,9 T:2,5 F:3,0 CH:54,6 C:44,4 S:1,1) (L, G) -Panírozott halfigurák" (E:138,0 ZS:5,7 T:0,5 F:6,6 CH:14,4 C:0,4 S:0,6) (H) -Burgonyapüré" (E:228,2 ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1 C:5,5 S:1,1) (L)
------	--	--	---	--	---

Uzsonna

-Tojásszeletes kenyér" (E:283,3 ZS:8,8 T:0,7 F:16,5 CH:29,9 C:4,0 S:0,4) (T) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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) -Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3) -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:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 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) -Gyümölcsös ivójoghurt" (E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8 CH:10,7 C:10,6 S:0,1)	-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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0) -Sárgarépa friss" (E:16,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,7 C:1,9 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:0,3, E:233,0, ZS:7,0, T:0,5, F:13,2, CH:25,1, C:4,0, Ca:21,4	S:0,3, E:181,0, ZS:2,7, T:1,7, F:4,3, CH:31,3, C:20,0, Ca:64,2	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:0,1, E:57,0, ZS:0,8, T:0,1, F:1,1, CH:10,3, C:5,0, Ca:14,6	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:3,7, E:1 053,0, ZS:43,0, T:12,5, F:51,5, CH:109,2, C:22,0, Ca:206,0	S:2,2, E:913,0, ZS:35,3, T:12,5, F:32,1, CH:109,8, C:49,2, Ca:199,7	S:4,6, E:922,0, ZS:45,6, T:15,6, F:36,5, CH:87,8, C:33,0, Ca:402,7	S:4,0, E:937,0, ZS:26,9, T:5,3, F:49,9, CH:119,5, C:33,4, Ca:285,9	S:2,5, E:903,0, ZS:20,2, T:9,1, F:23,8, CH:150,8, C:68,5, Ca:376,7
--	--	---	---	---

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	