

Étlap

Óvodás
(4-6 év)

Hétfő
2026.09.21.

Kedd
2026.09.22.

Szerda
2026.09.23.

Csütörtök
2026.09.24.

Péntek
2026.09.25.

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)
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (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)

S:0,2, E:174,0, ZS:1,3, T:0,6, F:3,9, CH:35,8, C:11,0, Ca:120,3

-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)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:1,2, E:180,0, ZS:5,6, T:3,1, F:8,1, CH:23,4, C:18,7, Ca:212,6

-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)
-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)
-Hántolt Tökmag" (E:97,8 ZS:7,3 T:1,4 F:6,0 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (G, D)

S:0,2, E:256,0, ZS:10,0, T:2,9, F:13,6, CH:26,8, C:19,5, Ca:14,7

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

S:0,6, E:209,0, ZS:5,7, T:1,3, F:5,8, CH:33,2, C:15,6, Ca:20,5

-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)
-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:248,0, ZS:5,3, T:3,0, F:7,2, CH:41,7, C:28,2, Ca:194,7

Ebéd

-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)
-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)

-Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 S:0,0)
-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)

-Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 S:0,0)
-Csilis bab" (E:508,0 ZS:19,2 T:3,8 F:30,5 CH:47,6 C:19,6 S:1,7) (G)
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)

-Zöldségleves cénametélttel" (E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9 CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T)
-Rakottzöldbab" (E:581,8 ZS:25,7 T:9,0 F:31,1 CH:51,0 C:12,4 S:2,3) (G, L, T, Z, O, M, S)

-Fejtettbab leves" (E:318,6 ZS:8,3 T:1,1 F:12,3 CH:47,4 C:2,3 S:2,5) (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)
-Hagymás burgonya" (E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5 CH:47,7 C:3,2 S:2,0)
-Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)

Uzsonna

-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1) -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)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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)	-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)	-Rozs kenyér" (E:204,8 ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4 C:2,4 S:0,4) (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 Rákóczi szalámi" (E:156,0 ZS:14,1 T:5,7 F:7,2 CH:0,0 C:0,0 S:1,3) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-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:1,8, E:166,0, ZS:4,2, T:1,0, F:7,2, CH:24,5, C:2,0, Ca:12,6	S:0,2, E:181,0, ZS:3,3, T:2,0, F:2,5, CH:31,4, C:20,4, Ca:64,2	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:280,0, ZS:10,9, T:4,4, F:10,2, CH:33,0, C:2,6, Ca:1,4	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:5,0, E:924,0, ZS:26,7, T:4,0, F:23,1, CH:124,4, C:17,5, Ca:311,0	S:4,3, E:976,0, ZS:36,0, T:12,7, F:28,2, CH:127,5, C:61,6, Ca:309,2	S:2,6, E:992,0, ZS:29,2, T:7,7, F:41,7, CH:135,2, C:61,9, Ca:57,5	S:4,0, E:992,0, ZS:38,7, T:12,2, F:40,1, CH:114,5, C:28,9, Ca:152,9	S:4,6, E:952,0, ZS:30,6, T:6,2, F:45,7, CH:116,0, C:41,5, Ca:272,9
---	--	--	--	---

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	

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)
 -kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)
 -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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:1,0, E:176,0, ZS:5,6, T:3,4, F:6,1, CH:24,9, C:20,7, Ca:21,4

-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)
 -Olasz felvágott" (E:54,4 ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4 C:0,1 S:0,3)
 -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:159,0, ZS:8,6, T:4,4, F:7,4, CH:12,4, C:7,7, Ca:19,3

-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)
 -Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

S:0,2, E:234,0, ZS:6,1, T:3,1, F:7,8, CH:34,6, C:21,2, Ca:212,8

-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)
 -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)
 -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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:1,3, E:328,0, ZS:5,0, T:2,5, F:6,4, CH:63,7, C:9,8, Ca:101,8

-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)

S:0,2, E:279,0, ZS:7,4, T:2,8, F:9,2, CH:42,4, C:14,4, Ca:172,2

Ebéd

-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T)
 -Rakott tészta túrós" (E:693,5 ZS:30,1 T:11,5 F:28,3 CH:76,0 C:24,9 S:0,2) (L, T)

-Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 S:0,0)
 -Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G)
 -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)
 -Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)

-Becsínált 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)
 -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)

-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)
 -Csőben sült hal " (E:294,7 ZS:10,2 T:5,8 F:15,9 CH:35,0 C:9,2 S:1,7) (H, G, L)
 -Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 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)
 -Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0)
 -Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M)

Uzsonna

-Sajtos pogácsa" (E:221,6 ZS:6,9 T:3,3 F:9,1 CH:29,8 C:1,1 S:1,2) (G, L, T) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 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)	-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) -Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 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) -baromfivirsl " (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)	-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) -Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-Müzliszelet" (E:81,6 ZS:2,4 T:1,7 F:0,9 CH:13,8 C:6,2 S:0,1) (G, L, F, D, S) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)
S:0,8, E:216,0, ZS:5,0, T:2,2, F:6,5, CH:35,3, C:14,2, Ca:45,8	S:0,1, E:95,0, ZS:0,8, T:0,1, F:1,3, CH:19,8, C:15,0, Ca:24,9	S:1,4, E:187,0, ZS:12,2, T:5,0, F:8,3, CH:11,0, C:5,6, Ca:1,3	S:0,2, E:65,0, ZS:3,0, T:0,1, F:3,4, CH:5,8, C:1,1, Ca:12,9	S:0,1, E:110,0, ZS:2,7, T:1,7, F:1,3, CH:19,4, C:10,2, Ca:32,0

Összesen

S:2,9, E:959,0, ZS:35,0, T:13,8, F:34,7, CH:123,3, C:54,3, Ca:152,6	S:4,5, E:960,0, ZS:44,4, T:12,0, F:35,9, CH:120,2, C:46,6, Ca:268,6	S:3,0, E:1 097,0, ZS:36,2, T:12,5, F:44,1, CH:143,7, C:64,5, Ca:443,3	S:3,7, E:902,0, ZS:25,0, T:7,7, F:26,3, CH:140,8, C:19,1, Ca:346,5	S:4,4, E:1 014,0, ZS:47,3, T:12,5, F:32,5, CH:128,7, C:30,0, Ca:273,0
---	---	---	--	---

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	