

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.10.05.	Kedd 2026.10.06.	Szerda 2026.10.07.	Csütörtök 2026.10.08.	Péntek 2026.10.09.
Tízórai	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -Oválnzsemle" (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) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 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) -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) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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) -Gyümölcs joghurt" (E:85,0 ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0 C:12,9 S:0,1) (L) -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) -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) -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)	-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) -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)
	S:0,0, E:113,0, ZS:0,6, T:0,3, F:1,0, CH:26,7, C:18,1, Ca:14,9	S:0,8, E:101,0, ZS:3,1, T:0,9, F:3,0, CH:15,0, C:9,6, Ca:20,3	S:0,2, E:185,0, ZS:1,4, T:0,9, F:4,5, CH:37,6, C:13,0, Ca:91,5	S:0,7, E:208,0, ZS:8,5, T:4,3, F:8,4, CH:23,7, C:19,3, Ca:209,6	S:0,2, E:184,0, ZS:5,5, T:3,0, F:5,5, CH:27,7, C:23,9, Ca:190,4

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) -Csirkemáj rizottó" (E:504,5 ZS:14,6 T:2,4 F:21,1 CH:70,9 C:7,1 S:1,3)	-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) -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G) -Sertésapró" (E:279,4 ZS:33,4 T:9,2 F:17,5 CH:4,5 C:2,7 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)	-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) -Krumplis tészta" (E:566,3 ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7 C:2,9 S:1,5) (T) -Cékla" (E:94,5 ZS:0,0 T:0,0 F:1,5 CH:19,5 C:19,5 S:0,7) (L, K)	-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) -Tököfőzelék" (E:362,4 ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4 C:4,8 S:2,1) (G, L) -Sertésavdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T) -Teljeskiörlesű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T) -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) -Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G) -Tartármártás 1/2 adag" (E:160,5 ZS:15,6 T:3,1 F:1,2 CH:3,8 C:2,8 S:0,8) (L, T, M)
------	--	--	---	---	--

Uzsonna

-Meggyes pite" (E:302,6 ZS:13,1 T:1,6 F:6,5 CH:38,8 C:12,0 S:0,1) (G, T, L) -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)	-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) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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) -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) -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) -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) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)
S:0,1, E:435,0, ZS:13,3, T:1,7, F:7,9, CH:66,3, C:31,1, Ca:108,6	S:0,5, E:182,0, ZS:6,8, T:4,3, F:8,8, CH:19,9, C:15,1, Ca:24,9	S:0,2, E:104,0, ZS:4,3, T:1,8, F:2,9, CH:13,2, C:10,2, Ca:5,0	S:0,9, E:57,0, ZS:2,6, T:1,6, F:3,2, CH:4,9, C:0,6, Ca:2,4	S:0,0, E:127,0, ZS:4,2, T:3,4, F:2,6, CH:21,1, C:16,1, Ca:32,7

Összesen

S:1,8, E:999,0, ZS:29,0, T:4,3, F:25,5, CH:153,4, C:56,1, Ca:173,1	S:5,1, E:948,0, ZS:46,9, T:12,9, F:35,6, CH:110,0, C:45,2, Ca:149,4	S:3,2, E:935,0, ZS:22,4, T:5,6, F:34,2, CH:142,3, C:41,1, Ca:181,9	S:4,8, E:926,0, ZS:39,6, T:11,7, F:40,0, CH:96,4, C:28,0, Ca:312,0	S:2,9, E:1 087,0, ZS:51,7, T:12,0, F:27,0, CH:128,2, C:46,5, Ca:256,3
--	---	--	--	---

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
2026.10.12.

Kedd
2026.10.13.

Szerda
2026.10.14.

Csütörtök
2026.10.15.

Péntek
2026.10.16.

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)
-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)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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)
-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)
-Fürdői füstölt sonka" (E:28,0 ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3 C:0,2 S:0,6)
-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)

-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)
-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)

-Tejeskávét" (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)
-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)
-Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O)
-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)

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
-Briós" (E:17,7 ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:3,1 C:0,7 S:0,0) (G, L, T)
-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:140,0, ZS:5,9, T:3,7, F:6,9, CH:14,5, C:10,2, Ca:146,7

S:0,6, E:120,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,2, CH:22,0, C:15,5, Ca:14,0

S:0,3, E:328,0, ZS:13,9, T:5,0, F:13,7, CH:34,9, C:19,8, Ca:239,2

S:0,6, E:227,0, ZS:8,5, T:4,1, F:8,8, CH:28,3, C:21,9, Ca:206,5

S:0,2, E:186,0, ZS:4,9, T:2,9, F:5,8, CH:28,7, C:26,0, Ca:189,1

Ebéd

-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)
-Sárgabarackos gombóc" (E:581,0 ZS:8,4 T:1,0 F:2,4 CH:15,6 C:1,8 S:0,2) (G, L)

-Rántottleves abc tészttával" (E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6 CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T)
-Zöldborsófőzelék" (E:272,5 ZS:3,8 T:1,8 F:15,1 CH:43,6 C:19,9 S:1,7) (L, G)
-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)
-Teljeskiörlesű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)

-Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z)
-Pogácsa sajtos" (E:502,5 ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8 C:2,5 S:2,5) (G, L, T)

-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)
-naturesirkemell" (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)

-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)
-Budapest sertésragu" (E:401,9 ZS:37,4 T:9,3 F:25,0 CH:15,5 C:5,3 S:2,3) (G)
-Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)

Uzsonna

-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) -Sárgarépa friss" (E:16,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,7 C:1,9 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) -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)	-Gyümölcsrizs" (E:460,3 ZS:7,6 T:4,5 F:11,9 CH:85,6 C:39,1 S:0,3) (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) -Puding " (E:76,0 ZS:0,9 T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0 S:0,6) (L, T)	-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G) -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)	-Nápolyi szelet" (E:243,5 ZS:14,9 T:9,9 F:3,2 CH:23,9 C:16,7 S:0,1) -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:328,0, ZS:0,9, T:0,2, F:6,7, CH:66,9, C:26,3, Ca:76,8	S:0,2, E:307,0, ZS:5,1, T:3,0, F:7,9, CH:57,1, C:26,1, Ca:193,2	S:0,7, E:92,0, ZS:1,1, T:0,7, F:1,7, CH:19,0, C:12,1, Ca:3,5	S:0,3, E:45,0, ZS:1,3, T:0,6, F:2,6, CH:5,4, C:1,6, Ca:33,1	S:0,1, E:271,0, ZS:15,2, T:9,9, F:3,5, CH:29,5, C:20,7, Ca:8,0

Összesen

S:1,5, E:971,0, ZS:17,3, T:5,0, F:18,6, CH:106,0, C:40,1, Ca:263,2	S:5,3, E:1 031,0, ZS:34,9, T:11,3, F:42,7, CH:148,8, C:58,5, Ca:330,2	S:3,9, E:933,0, ZS:38,7, T:13,8, F:37,3, CH:114,1, C:35,6, Ca:344,4	S:3,5, E:929,0, ZS:28,6, T:8,6, F:44,1, CH:119,6, C:63,9, Ca:332,7	S:3,1, E:1 092,0, ZS:53,8, T:19,9, F:36,4, CH:132,2, C:59,0, Ca:260,6
---	--	--	---	--

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