Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Tízórai	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) -Ováltsemle" (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)	-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) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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)	-Krémtúró" (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) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 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) -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) -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) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 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) -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:1,0, E:130,0, ZS:5,6, T:3,4, F:5,8, CH:14,2, C:9,5, Ca:3,1	*S:0,6, E:170,0, ZS:1,3, T:0,4, F:4,3, CH:34,5, C:9,9, Ca:98,9*	*S:0,2, E:204,0, ZS:2,8, T:1,6, F:7,9, CH:38,4, C:26,9, Ca:15,5*	*S:1,2, E:186,0, ZS:7,4, T:3,8, F:8,3, CH:20,7, C:7,8, Ca:212,1*	*S:0,2, E:202,0, ZS:4,9, T:2,9, F:5,6, CH:33,3, C:30,9, Ca:199,3*
Ebéd	-Becsinált 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) -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:189,1 ZS:8,5 T:1,1 F:5,2 CH:21,6 C:4,3 S:1,6) (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) -Rántott párizsi" (E:336,0 ZS:21,8 T:4,7 F:12,6 CH:22,7 C:1,1 S:1,4) (G, T, L) -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)	-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) -Rizskoch" (E:554,1 ZS:13,0 T:3,9 F:17,4 CH:90,7 C:43,1 S:0,3) (L, T)	-Zöldségleves csirkemájjal" (E:270,4 ZS:12,0 T:2,1 F:15,0 CH:23,1 C:3,4 S:1,6) (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)	-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) -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	-Császármorzsa " (E:805,0 ZS:27,0 T:6,9 F:21,9 CH:115,0 C:2,8 S:1,5) (G, L, T) -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) -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)	-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) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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)	-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) -Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 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) -Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4)	-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) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)
	S:0,8, E:430,0, ZS:13,8, T:3,5, F:11,3, CH:63,1, C:5,4, Ca:8,0	*S:0,5, E:187,0, ZS:1,2, T:0,6, F:7,0, CH:35,0, C:3,4, Ca:31,0*	*S:1,2, E:207,0, ZS:4,2, T:1,0, F:7,2, CH:34,6, C:11,5, Ca:12,0*	*S:0,5, E:97,0, ZS:2,5, T:1,6, F:3,2, CH:15,6, C:10,7, Ca:4,6*	*S:0,1, E:127,0, ZS:2,5, T:1,7, F:1,2, CH:26,0, C:14,0, Ca:36,0*
Összesen	*S:3,3, E:1 085,0, ZS:39,9, T:13,5, F:46,2, CH:131,4, C:22,9, Ca:75,9*	*S:4,5, E:958,0, ZS:27,0, T:5,1, F:32,8, CH:141,6, C:26,1, Ca:208,2*	*S:2,4, E:948,0, ZS:26,0, T:8,6, F:32,7, CH:145,5, C:69,3, Ca:243,9*	*S:5,5, E:1 016,0, ZS:49,4, T:13,9, F:42,1, CH:115,4, C:38,5, Ca:315,4*	*S:4,3, E:912,0, ZS:42,4, T:12,5, F:29,0, CH:122,0, C:50,7, Ca:296,1*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) *E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g) *T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g) *CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g) *Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Tízórai	-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)	-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) -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)	-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)	-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:277,8 ZS:6,8 T:3,7 F:15,2 CH:39,0 C:0,1 S:2,1) (L, G) -Narancs" (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:8,0 C:7,0 S:0,0)	-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:0,2, E:233,0, ZS:6,4, T:3,1, F:8,1, CH:34,2, C:20,4, Ca:211,2	*S:0,5, E:142,0, ZS:6,0, T:3,7, F:6,6, CH:14,7, C:10,2, Ca:146,7*	*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:2,1, E:338,0, ZS:6,9, T:3,7, F:15,5, CH:52,8, C:13,0, Ca:158,8*	*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	-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) -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)	-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) -Panírozott halfigurák" (E:138,0 ZS:5,7 T:0,5 F:6,6 CH:14,4 C:0,4 S:0,6) (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)	-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)	-Piritott tésztaleves" (E:190,5 ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5 C:2,9 S:1,4) (G, T, Z) -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) -Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)	-Hamishúsleves" (E:177,2 ZS:5,9 T:0,7 F:5,4 CH:25,3 C:4,0 S:2,3) (Z, G, T) -Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L) -Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0)
	S:2,8, E:637,0, ZS:22,5, T:2,3, F:25,8, CH:60,8, C:4,4, Ca:189,4	*S:3,4, E:631,0, ZS:27,0, T:4,1, F:14,8, CH:80,6, C:5,9, Ca:7,7*	*S:2,9, E:512,0, ZS:23,7, T:8,2, F:21,9, CH:60,2, C:3,7, Ca:101,7*	*S:4,0, E:705,0, ZS:41,1, T:8,4, F:30,7, CH:66,6, C:8,0, Ca:65,6*	*S:2,4, E:595,0, ZS:26,1, T:2,6, F:30,0, CH:56,1, C:4,7, Ca:72,2*

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) -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) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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) -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) -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) -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)	-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) -Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L) -Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 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) -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0)
	S:0,5, E:112,0, ZS:6,5, T:4,3, F:8,3, CH:4,3, C:0,2, Ca:1,8	*S:0,6, E:244,0, ZS:11,4, T:7,2, F:5,8, CH:29,0, C:8,4, Ca:8,0*	*S:0,5, E:244,0, ZS:4,4, T:2,4, F:5,3, CH:43,6, C:12,4, Ca:1,4*	*S:0,1, E:31,0, ZS:0,7, T:0,3, F:1,1, CH:5,0, C:0,1, Ca:3,5*	*S:0,2, E:154,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,8, CH:17,4, C:8,3, Ca:18,4*
Összesen	*S:3,4, E:982,0, ZS:35,4, T:9,7, F:42,2, CH:99,3, C:25,0, Ca:402,4*	*S:4,5, E:1 017,0, ZS:44,3, T:15,0, F:27,2, CH:124,4, C:24,5, Ca:162,4*	*S:3,6, E:942,0, ZS:29,5, T:11,4, F:31,7, CH:141,3, C:29,1, Ca:194,6*	*S:6,2, E:1 074,0, ZS:48,6, T:12,4, F:47,2, CH:124,5, C:21,1, Ca:227,8*	*S:3,1, E:1 091,0, ZS:44,3, T:13,3, F:42,5, CH:125,0, C:41,5, Ca:284,4*

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	*E: energia (kcal)*
ZS: zsír (g)	*T: telített zsírsav (g)*
F: fehérje (g)	*CH: szénhidrát (g)*
C: cukor (g)	*Ca: kalcium (mg)*

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák	*Z: zeller*	*D: diófélék, mandula, pisztácia*	*C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek	*R: rákfélék*	*M: mustár*	*P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje	*H: halak*	*S: szezámmag*	
F: földimogyoró	*O: szója*	*K: szulfitok, kéndioxid*	