

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss  S:0,6, E:391,0, ZS:19,7, T:8,9, F:8,3, CH:45,9, C:1,0, Ca:4,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss  S:0,4, E:361,0, ZS:18,5, T:8,5, F:4,5, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4	-Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)  S:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:21,7, C:4,9, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P)  S:0,3, E:325,0, ZS:20,1, T:8,3, F:5,2, CH:31,3, C:0,3, Ca:0,0	
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)  S:0,2, E:610,0, ZS:25,0, T:0,1, F:24,6, CH:66,1, C:1,5, Ca:10,4	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt burgonya (P) -Sült csirkecomb filé(P) -Céklasaláta (P):  S:0,3, E:502,0, ZS:8,7, T:0,1, F:25,1, CH:79,1, C:1,4, Ca:89,6	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  S:0,9, E:619,0, ZS:18,3, T:4,6, F:31,2, CH:80,5, C:4,1, Ca:96,6	-Sárgabarack krémleves tejmentes (P) (G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)  S:2,6, E:891,0, ZS:31,5, T:6,0, F:24,9, CH:125,9, C:5,9, Ca:25,3	
<b>Uzsonna</b>	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Banán (p)  S:0,6, E:390,0, ZS:12,7, T:1,4, F:19,8, CH:47,1, C:4,6, Ca:198,0	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Alma (P)  S:0,6, E:203,0, ZS:1,2, T:0,3, F:5,3, CH:30,8, C:0,8, Ca:9,9	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):  S:1,1, E:285,0, ZS:20,4, T:8,8, F:6,8, CH:21,3, C:1,0, Ca:0,0	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)  S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	
<b>Összesen</b>	S:1,4, E:1 391,0, ZS:57,4, T:10,4, F:52,7, CH:159,1, C:7,0, Ca:212,6	S:1,3, E:1 066,0, ZS:28,4, T:8,8, F:34,9, CH:154,9, C:3,0, Ca:104,9	S:2,3, E:1 101,0, ZS:51,8, T:14,7, F:41,7, CH:123,5, C:9,9, Ca:96,6	S:3,1, E:1 368,0, ZS:56,3, T:16,6, F:32,2, CH:170,0, C:11,7, Ca:35,2	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

E: energia (kcal)  
T: telített zsírsav (g)  
CH: szénhidrát (g)  
Ca: kalcium (mg)

### Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller  
R: rákfélék  
H: halak  
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia  
M: mustár  
S: szezámag  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Kígyóborka friss</li><li>-csirkemell sonka (P):</li></ul> <p><i>S:0,8, E:383,0, ZS:19,4, T:8,8, F:7,5, CH:45,4, C:1,0, Ca:5,4</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-zsemlevekni KEM(P) (G, O, S)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Paradicsom friss</li></ul> <p><i>S:0,3, E:293,0, ZS:17,6, T:8,3, F:1,7, CH:32,8, C:0,3, Ca:2,7</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li><li>-meggyes rácsos (P) (G)</li></ul> <p><i>S:0,4, E:230,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:24,5, C:4,6, Ca:0,0</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Tv paprika friss</li></ul> <p><i>S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,6, CH:45,4, C:0,9, Ca:4,2</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *</li><li>-Tv paprika friss</li></ul> <p><i>S:0,4, E:294,0, ZS:17,7, T:8,3, F:2,0, CH:32,5, C:0,3, Ca:4,2</i> <i>*Adalékanyagot tartalmaz</i></p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Csemege sertéssült (P) F (G, O)</li><li>-Tarkabab főzelék(P)tejmentes (G)</li><li>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p><i>S:0,9, E:1 141,0, ZS:30,1, T:0,2, F:59,7, CH:158,0, C:3,7, Ca:172,0</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)</li><li>-Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)</li></ul> <p><i>S:0,1, E:582,0, ZS:21,4, T:0,1, F:25,4, CH:70,1, C:0,5, Ca:12,1</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Meggyes mákos Nudli (P):</li><li>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p><i>S:0,8, E:788,0, ZS:51,0, T:1,5, F:21,1, CH:52,7, C:2,8, Ca:264,1</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G)</li><li>-Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O)</li><li>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p><i>S:2,4, E:705,0, ZS:27,0, T:6,0, F:24,4, CH:82,0, C:5,4, Ca:77,1</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M)</li><li>-Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P)</li><li>-Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S)</li></ul> <p><i>S:0,2, E:643,0, ZS:23,8, T:0,1, F:26,9, CH:77,0, C:5,8, Ca:105,8</i></p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-vizes kifli(P) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-csirkemell sonka (P):</li></ul> <p><i>S:0,8, E:214,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,2, C:0,3, Ca:0,0</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)</li><li>-Alma (P)</li></ul> <p><i>S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Kígyóborka friss</li></ul> <p><i>S:0,6, E:267,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,1, CH:21,4, C:0,9, Ca:5,4</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-almás rácsos (P)</li></ul> <p><i>S:0,2, E:100,0, ZS:6,3, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,3, Ca:0,0</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)</li></ul> <p><i>S:0,1, E:95,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,1, Ca:0,0</i></p>

## Összesen

S:2,4, E:1 738,0, ZS:68,0, T:17,5,  
F:71,5, CH:211,6, C:5,0, Ca:177,4

S:0,6, E:1 026,0, ZS:43,6, T:10,6,  
F:29,2, CH:115,7, C:6,3, Ca:24,7

S:1,8, E:1 284,0, ZS:83,2, T:11,4,  
F:28,8, CH:98,6, C:8,2, Ca:269,5

S:3,0, E:1 168,0, ZS:52,0, T:15,2,  
F:30,7, CH:136,2, C:8,5, Ca:81,3

S:0,7, E:1 031,0, ZS:46,1, T:10,7,  
F:30,2, CH:121,1, C:11,2, Ca:110,0  
\* Adalékanyagot tartalmaz

## 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: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid