

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,1, E:272,0, ZS:10,2, T:2,3, F:8,1, CH:35,5, C:5,6, Ca:0,0	S:0,3, E:299,0, ZS:11,5, T:5,2, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4	S:0,3, E:154,0, ZS:0,5, T:0,3, F:1,8, CH:35,1, C:0,4, Ca:2,7	S:0,3, E:292,0, ZS:7,4, T:0,6, F:11,1, CH:45,2, C:0,8, Ca:26,5	S:0,6, E:262,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,8, CH:38,6, C:0,8, Ca:5,9
<b>Ebéd</b>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -csicseriborsó fasírt -félbarna kenyér (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Tarhonya köret (P) (G) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Almakompót (P)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Finom főzelék (P): (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Brokkolikrém leves, levesgyöngy (P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Rántott Brokkoli és karfiol Vega(P) -Csemegeuborka (P)
	S:0,7, E:525,0, ZS:16,3, T:4,5, F:12,9, CH:71,0, C:3,7, Ca:63,9	S:0,2, E:736,0, ZS:26,5, T:3,2, F:17,4, CH:107,9, C:5,5, Ca:37,8	S:0,1, E:520,0, ZS:17,5, T:2,1, F:10,0, CH:75,3, C:0,9, Ca:49,5	S:1,2, E:1 402,0, ZS:38,1, T:4,8, F:41,1, CH:214,0, C:9,5, Ca:104,2	S:0,2, E:421,0, ZS:15,0, T:2,4, F:11,8, CH:56,4, C:5,0, Ca:45,0
<b>Uzsonna</b>	-almás fahéjas párna KEM.(P) -Alma (P)	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-meggyes rácsos (P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-pizzás csiga (P)
	S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,7, CH:1,3, C:0,0, Ca:9,9	S:0,3, E:161,0, ZS:1,9, T:0,3, F:3,1, CH:31,1, C:2,0, Ca:39,4	S:0,3, E:168,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,7, C:4,9, Ca:0,0	S:0,5, E:383,0, ZS:22,7, T:8,6, F:11,6, CH:32,5, C:18,6, Ca:0,0	S:0,3, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:0,8, E:852,0, ZS:26,5, T:6,8, F:21,7, CH:107,7, C:9,3, Ca:73,8	S:0,8, E:1 197,0, ZS:39,9, T:8,7, F:24,9, CH:184,0, C:8,3, Ca:82,6	S:0,7, E:842,0, ZS:31,0, T:3,8, F:15,3, CH:125,1, C:6,1, Ca:52,2	S:2,0, E:2 077,0, ZS:68,1, T:13,9, F:63,8, CH:291,6, C:28,8, Ca:130,7	S:1,1, E:784,0, ZS:29,2, T:3,4, F:24,4, CH:103,8, C:8,2, Ca:50,9

## 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: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.03.09.	<b>Kedd</b> 2026.03.10.	<b>Szerda</b> 2026.03.11.	<b>Csütörtök</b> 2026.03.12.	<b>Péntek</b> 2026.03.13.
<b>Tízórai</b>	-Karamellás tej (P) (L) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P)
	S:0,3, E:247,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7, CH:33,9, C:2,0, Ca:0,0	S:0,3, E:268,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,6, CH:35,3, C:0,4, Ca:117,4	S:0,0, E:249,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:33,5, C:2,3, Ca:9,9	S:0,7, E:275,0, ZS:6,1, T:3,6, F:9,6, CH:45,6, C:0,8, Ca:122,7	S:0,0, E:239,0, ZS:5,9, T:0,1, F:7,9, CH:27,7, C:0,3, Ca:9,9
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Tükörtójas (P) (T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos Zöldségleves (P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Meggyes mákos Nudli (P): -Alma (P)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Francia Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Vegyes köret (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai édes savanyú vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt durumtészta köret/spagetti tészta/ (P)F (G)
	S:0,9, E:720,0, ZS:32,5, T:4,5, F:29,0, CH:69,1, C:3,2, Ca:140,3	S:0,1, E:796,0, ZS:60,8, T:4,5, F:10,6, CH:35,9, C:2,5, Ca:304,7	S:0,4, E:627,0, ZS:28,4, T:6,0, F:22,1, CH:67,4, C:8,0, Ca:148,1	S:0,9, E:566,0, ZS:17,7, T:4,8, F:12,1, CH:87,7, C:2,2, Ca:70,2	S:0,3, E:550,0, ZS:37,8, T:4,5, F:10,8, CH:43,7, C:7,7, Ca:88,9
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-sajtos pogácsa(P) (G, L, T) -Banán (p)
	S:0,6, E:114,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,7, C:0,8, Ca:4,7	S:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0	S:0,3, E:55,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,7, CH:10,9, C:0,4, Ca:5,9	S:0,6, E:278,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,7, CH:20,4, C:4,6, Ca:39,4	S:0,6, E:390,0, ZS:3,7, T:1,4, F:5,9, CH:69,8, C:4,8, Ca:198,0
<b>Összesen</b>	S:1,7, E:1 081,0, ZS:42,0, T:5,1, F:41,8, CH:124,7, C:5,9, Ca:145,0	S:0,4, E:1 146,0, ZS:72,0, T:4,9, F:19,6, CH:87,0, C:3,5, Ca:422,1	S:0,8, E:931,0, ZS:34,9, T:6,7, F:26,4, CH:111,8, C:10,7, Ca:163,9	S:2,1, E:1 120,0, ZS:36,5, T:9,8, F:40,4, CH:153,6, C:7,5, Ca:232,3	S:0,9, E:1 179,0, ZS:47,5, T:6,0, F:24,5, CH:141,2, C:12,8, Ca:296,8

## 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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek