

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.11.	<b>Kedd</b> 2026.05.12.	<b>Szerda</b> 2026.05.13.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.14.	<b>Péntek</b> 2026.05.15.
<b>Tízórai</b>	-Kakaó ital (P) (L, O) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Zöldfűszeres túrókrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Karamellás tej (P) (L) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Banán (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,0, E:184,0, ZS:5,9, T:0,1, F:7,1, CH:26,4, C:0,3, Ca:0,0	S:0,4, E:202,0, ZS:3,9, T:2,7, F:4,5, CH:36,3, C:1,4, Ca:32,7	S:0,7, E:342,0, ZS:11,6, T:3,6, F:16,3, CH:41,9, C:0,8, Ca:125,4	S:0,1, E:383,0, ZS:6,5, T:0,7, F:4,1, CH:75,8, C:2,3, Ca:198,0	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>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tököfőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbegríz (P) (G, L)
	S:0,8, E:703,0, ZS:28,6, T:5,6, F:28,7, CH:74,7, C:3,8, Ca:99,4	S:0,9, E:874,0, ZS:38,9, T:4,9, F:24,5, CH:106,9, C:1,0, Ca:107,1	S:0,4, E:913,0, ZS:37,8, T:6,5, F:37,2, CH:105,6, C:5,0, Ca:50,4	S:0,4, E:779,0, ZS:45,2, T:4,6, F:27,7, CH:65,7, C:6,1, Ca:89,8	S:0,8, E:802,0, ZS:21,8, T:0,3, F:39,0, CH:106,0, C:2,1, Ca:39,8
<b>Uzsonna</b>	-Meggyes párna (P) (G) -földieper friss (P):	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Túródesszert(P) (G, L) -Alma (P)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -földieper friss (P):	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Alma (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)
	S:0,4, E:205,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,7, CH:18,4, C:4,6, Ca:0,0	S:0,3, E:322,0, ZS:11,9, T:7,5, F:10,6, CH:30,6, C:16,0, Ca:9,9	S:0,3, E:105,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,9, CH:9,7, C:2,4, Ca:0,0	S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,6, Ca:9,9	S:0,6, E:257,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,2, CH:4,8, C:4,6, Ca:9,9
<b>Összesen</b>	S:1,2, E:1 091,0, ZS:47,2, T:7,1, F:39,5, CH:119,6, C:8,7, Ca:99,4	S:1,6, E:1 398,0, ZS:54,7, T:15,2, F:39,5, CH:173,7, C:18,4, Ca:149,7	S:1,3, E:1 360,0, ZS:55,9, T:10,8, F:55,5, CH:157,2, C:8,2, Ca:175,8	S:0,6, E:1 313,0, ZS:56,3, T:7,6, F:33,9, CH:154,3, C:13,9, Ca:297,7	S:2,0, E:1 320,0, ZS:42,2, T:2,0, F:68,1, CH:149,3, C:7,4, Ca:55,6

## 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  
L: laktóz, tej, tejtermékek  
T: tojás, fehérje  
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss  S:0,3, E:301,0, ZS:11,6, T:5,2, F:4,5, CH:45,4, C:0,8, Ca:4,2	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -kakaós kifli p  S:1,0, E:344,0, ZS:8,6, T:1,8, F:7,8, CH:56,4, C:7,4, Ca:0,0	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss  S:0,3, E:345,0, ZS:11,4, T:3,1, F:16,3, CH:44,3, C:2,1, Ca:39,2	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss  S:0,3, E:210,0, ZS:1,2, T:0,3, F:4,4, CH:45,6, C:0,8, Ca:2,7	-Kakaó ital (P) (L, O) -Sajtos rúd P()  S:1,1, E:579,0, ZS:31,7, T:2,8, F:13,9, CH:59,1, C:9,7, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  S:0,9, E:777,0, ZS:25,3, T:4,6, F:32,1, CH:107,8, C:4,3, Ca:62,4	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T)  S:0,6, E:1 346,0, ZS:55,2, T:4,3, F:31,1, CH:180,2, C:2,0, Ca:62,9	-Tejfölös zellerkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt  S:0,4, E:642,0, ZS:21,7, T:2,5, F:30,8, CH:82,9, C:2,3, Ca:61,4	-Házi gyümölcsleves (p) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)  S:0,9, E:714,0, ZS:38,5, T:6,2, F:30,6, CH:62,4, C:15,3, Ca:230,3	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)  S:0,7, E:753,0, ZS:37,8, T:0,3, F:35,0, CH:58,7, C:5,1, Ca:51,8
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss  S:0,6, E:114,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,1, CH:21,7, C:0,8, Ca:4,7	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -földieper friss (P):  S:0,0, E:85,0, ZS:0,6, T:0,4, F:2,5, CH:16,5, C:0,5, Ca:0,0	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)  S:0,3, E:223,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,3, CH:16,0, C:4,9, Ca:9,9	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)  S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	-almás fahéjas párna KEM.(P) -földieper friss (P):  S:0,0, E:4,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:0,9, C:0,0, Ca:0,0
<b>Összesen</b>	S:1,8, E:1 193,0, ZS:39,1, T:10,1, F:40,7, CH:174,9, C:5,8, Ca:71,4	S:1,6, E:1 775,0, ZS:64,5, T:6,4, F:41,4, CH:253,1, C:9,9, Ca:62,9	S:1,0, E:1 211,0, ZS:46,2, T:7,0, F:51,4, CH:143,1, C:9,3, Ca:110,5	S:1,5, E:963,0, ZS:39,7, T:6,5, F:36,3, CH:115,7, C:16,3, Ca:233,0	S:1,8, E:1 336,0, ZS:69,5, T:3,1, F:49,0, CH:118,7, C:14,8, Ca:51,8

## 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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek