

# Étlap

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.04.13.	<b>Kedd</b> 2026.04.14.	<b>Szerda</b> 2026.04.15.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.16.	<b>Péntek</b> 2026.04.17.
<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>-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *</li><li>-Tv paprika friss</li></ul> <p>S:0,4, E:365,0, ZS:18,7, T:8,5, F:4,7, CH:45,5, C:0,9, Ca:4,2 * Adalékanyagot tartalmaz</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Kígyóuborka friss</li></ul> <p>S:0,3, E:302,0, ZS:17,5, T:8,3, F:1,9, CH:34,6, C:0,5, Ca:5,4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li><li>-Vizes zsemle (P)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-csirkemell sonka (P):</li><li>-Paradicsom friss</li></ul> <p>S:1,1, E:289,0, ZS:18,5, T:8,5, F:6,0, CH:24,5, C:0,5, Ca:2,7</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)</li><li>-Főtt virsli (p) (O)</li><li>-Kígyóuborka friss</li><li>-Ketchup(P)</li></ul> <p>S:1,6, E:381,0, ZS:13,1, T:5,2, F:12,1, CH:53,6, C:7,7, Ca:5,4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Kápia paprika friss</li></ul> <p>S:0,6, E:364,0, ZS:19,6, T:8,5, F:4,1, CH:45,8, C:1,6, Ca:0,0</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S)</li><li>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)</li><li>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p>S:0,9, E:855,0, ZS:24,1, T:0,2, F:42,3, CH:110,0, C:2,5, Ca:51,3</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S)</li><li>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p>S:0,8, E:431,0, ZS:15,3, T:0,2, F:22,6, CH:41,7, C:2,7, Ca:13,2</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Málnakrém leves tej mentes(P)</li><li>-Párolt rizs (P)</li><li>-Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S)</li><li>-Csemegeuborka (P)</li></ul> <p>S:0,3, E:639,0, ZS:24,6, T:0,2, F:22,6, CH:81,7, C:8,2, Ca:141,4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Erőleves cérnametélt Cornito tésztával gluténmentes (P) (Z, G, T)</li><li>-Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S)</li><li>-Csemegeuborka (P)</li></ul> <p>S:1,0, E:703,0, ZS:19,5, T:0,1, F:30,8, CH:96,8, C:5,9, Ca:30,9</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Jókai Bableves tej tojás mentes(P) (G, O, T, Z, M, S)</li><li>-Nudli baracklekvárral (P): (G, T)</li><li>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p>S:0,8, E:854,0, ZS:17,3, T:0,1, F:26,2, CH:144,0, C:16,8, Ca:101,6</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-meggyes rácsos (P) (G)</li></ul> <p>S:0,4, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:17,5, C:4,6, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-stangli Tej tojásmentes (P) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-csirkemell sonka (P):</li><li>-Alma (P)</li></ul> <p>S:1,1, E:380,0, ZS:19,5, T:8,8, F:8,4, CH:31,3, C:1,0, Ca:9,9</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>-Kígyóuborka friss</li></ul> <p>S:0,6, E:267,0, ZS:19,5, T:8,5, F:4,1, CH:21,4, C:0,9, Ca:5,4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-stangli Tej tojásmentes (P) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-csirkemell sonka (P):</li><li>-Banán (p)</li></ul> <p>S:1,2, E:513,0, ZS:19,5, T:8,8, F:10,0, CH:73,6, C:1,0, Ca:198,0</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)</li><li>-Alma (P)</li></ul> <p>S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9</p>

## Összesen

S:1,7, E:1 421,0, ZS:55,5, T:10,1,  
F:50,6, CH:173,0, C:7,9, Ca:55,5  
\* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,3, E:1 113,0, ZS:52,4, T:17,2,  
F:32,8, CH:107,5, C:4,2, Ca:28,5

S:2,0, E:1 195,0, ZS:62,6, T:17,2,  
F:32,7, CH:127,6, C:9,6, Ca:149,5

S:3,8, E:1 597,0, ZS:52,2, T:14,0,  
F:52,9, CH:224,0, C:14,5, Ca:234,3

S:1,7, E:1 375,0, ZS:43,4, T:9,4, F:32,8,  
CH:199,8, C:20,9, Ca:111,5

## 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: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
<b>Tízórai</b>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Mandarin (p)</p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Kígyóuborka friss</p>	<p>-SAGA Gyümölcs tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):</p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Alma (P)</p>	<p>-SAGA Gyümölcs tea (P) -csokis croissant/KEM/(P) (G) -Mandarin (p)</p>
	<p>S:0,3, E:338,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,8, CH:55,1, C:4,9, Ca:39,4</p>	<p>S:0,4, E:363,0, ZS:18,6, T:8,5, F:4,7, CH:45,0, C:0,9, Ca:5,4 * Adalékanyagot tartalmaz</p>	<p>S:1,1, E:330,0, ZS:20,4, T:8,8, F:7,2, CH:32,1, C:1,0, Ca:5,4</p>	<p>S:0,3, E:249,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:33,6, C:2,4, Ca:9,9</p>	<p>S:0,3, E:220,0, ZS:6,8, T:0,7, F:3,0, CH:36,0, C:2,4, Ca:39,4</p>
<b>Ebéd</b>	<p>-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G) -Sertés vagdalt tojás mentes(P) (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p>	<p>-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Mákos metélt (p) (G)</p>	<p>-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S)</p>	<p>-Húsleves eperlevél (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás tejmentes (P) (G)</p>	<p>-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</p>
	<p>S:1,0, E:896,0, ZS:39,0, T:0,4, F:30,1, CH:93,8, C:5,6, Ca:87,0</p>	<p>S:0,9, E:664,0, ZS:26,2, T:3,5, F:22,1, CH:84,7, C:0,9, Ca:273,8</p>	<p>S:0,2, E:575,0, ZS:21,9, T:0,2, F:37,1, CH:59,1, C:4,2, Ca:22,7</p>	<p>S:0,3, E:911,0, ZS:30,2, T:0,2, F:52,0, CH:108,2, C:5,9, Ca:166,9</p>	<p>S:1,0, E:717,0, ZS:22,9, T:2,8, F:36,8, CH:83,0, C:2,4, Ca:76,2</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P)</p>	<p>-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P)</p>	<p>-áfonyás rácsos KEM(P) (G)</p>	<p>-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P):</p>	<p>-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P)</p>
	<p>S:0,6, E:220,0, ZS:18,6, T:8,6, F:5,1, CH:8,3, C:0,4, Ca:0,0</p>	<p>S:1,1, E:380,0, ZS:19,5, T:8,8, F:8,4, CH:31,3, C:1,0, Ca:9,9</p>	<p>S:0,6, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,5, CH:3,6, C:4,6, Ca:0,0</p>	<p>S:0,8, E:214,0, ZS:18,4, T:8,5, F:4,4, CH:8,2, C:0,3, Ca:0,0</p>	<p>S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,1, Ca:9,9</p>

## 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