

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kápia paprika friss
	S:0,3, E:212,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:45,3, C:0,8, Ca:4,2	S:0,6, E:213,0, ZS:5,0, T:3,3, F:7,0, CH:34,5, C:0,4, Ca:125,4	S:0,6, E:259,0, ZS:6,0, T:0,3, F:9,7, CH:40,2, C:0,3, Ca:5,4	S:0,3, E:206,0, ZS:1,0, T:0,3, F:4,4, CH:44,9, C:0,8, Ca:5,4	S:0,6, E:209,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:45,7, C:1,5, Ca:0,5
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves vega(P) (G, T, Z, O, M, S) -Sárgaborsó főzelék savanyú káposztával (P) (G, T, Z, O, M, S) -burgonyalángos -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Toroskáposzta vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -csicseriborsó fasírt	-Málnakrém leves (P) (L) -Párolt rizs (P) -burgonyalángos -Csemegeuborka (P)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Főtt burgonya (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Csemegeuborka (P)	-Jókai Bableves Vega(P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T)
	S:1,0, E:720,0, ZS:18,3, T:0,2, F:28,1, CH:107,3, C:2,6, Ca:46,0	S:0,8, E:581,0, ZS:24,4, T:0,3, F:16,3, CH:77,4, C:3,9, Ca:14,8	S:0,2, E:400,0, ZS:13,8, T:2,5, F:7,5, CH:61,4, C:5,2, Ca:23,2	S:0,1, E:280,0, ZS:1,9, T:0,1, F:7,9, CH:55,3, C:6,0, Ca:20,8	S:0,1, E:881,0, ZS:27,0, T:6,4, F:26,9, CH:127,7, C:16,2, Ca:118,3
<b>Uzsonna</b>	-Túrós málnás párna (G, L, T)	-Sajtkrémekes tekerecs (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L)	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Banán (p)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:84,0, ZS:2,2, T:0,3, F:1,9, CH:13,4, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	S:0,6, E:108,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,8, C:0,8, Ca:0,5	S:0,3, E:273,0, ZS:1,9, T:0,3, F:4,2, CH:57,9, C:2,0, Ca:198,0	S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9
<b>Összesen</b>	S:1,5, E:1 015,0, ZS:21,9, T:1,1, F:34,4, CH:166,0, C:5,6, Ca:50,2	S:1,8, E:952,0, ZS:36,1, T:4,3, F:25,7, CH:122,0, C:6,7, Ca:150,1	S:1,4, E:767,0, ZS:21,9, T:3,1, F:20,9, CH:122,4, C:6,2, Ca:29,1	S:0,8, E:759,0, ZS:4,8, T:0,6, F:16,5, CH:158,1, C:8,7, Ca:224,2	S:1,0, E:1 246,0, ZS:35,6, T:7,4, F:33,4, CH:183,5, C:20,1, Ca:128,8

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

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

### 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> 2026.04.20.	<b>Kedd</b> 2026.04.21.	<b>Szerda</b> 2026.04.22.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.23.	<b>Péntek</b> 2026.04.24.
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Mandarin (p)	-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	-Gyümölcs ízű tea (P) -pizzás csiga (P)	-Karamellás tej (P) (L) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Mandarin (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	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	S:0,3, E:194,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:32,3, C:2,4, Ca:0,0	S:0,0, E:248,0, ZS:5,9, T:0,1, F:8,4, CH:39,9, C:0,3, Ca:39,4
<b>Ebéd</b>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -csicseriborsó fasírt -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Mákos metélt (p) (G)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Kínai édes savanyú vega (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt burgonya (P) -csicseriborsó fasírt -Meggymártás (P) (L, G)	-Lebbencs leves vega (P) (G, T, Z, O, M, S) -lencsefőzelék (P) (G, L, M) -burgonyalángos -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,8, E:521,0, ZS:8,8, T:2,1, F:20,3, CH:79,3, C:4,0, Ca:27,2	S:0,6, E:731,0, ZS:32,0, T:7,9, F:22,3, CH:87,6, C:2,3, Ca:325,8	S:0,1, E:536,0, ZS:25,0, T:0,2, F:9,9, CH:71,5, C:5,8, Ca:28,4	S:0,2, E:719,0, ZS:15,1, T:5,7, F:15,7, CH:121,4, C:24,0, Ca:80,2	S:1,2, E:563,0, ZS:12,6, T:2,8, F:22,6, CH:79,9, C:2,5, Ca:69,2
<b>Uzsonna</b>	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-Sajtkrémekes tekerecs (G, L, T) -Alma (P)	-Túrós táská (P) (G, L, T)	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P) -Alma (P)
	S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0	S:0,3, E:157,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,5, CH:10,2, C:2,5, Ca:9,9	S:0,0, E:101,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:8,7, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	S:0,1, E:151,0, ZS:4,6, T:2,3, F:2,0, CH:12,8, C:5,1, Ca:9,9
<b>Összesen</b>	S:1,5, E:1 079,0, ZS:31,9, T:10,7, F:34,3, CH:156,9, C:22,9, Ca:66,6	S:1,2, E:1 180,0, ZS:46,1, T:9,1, F:36,0, CH:143,0, C:5,5, Ca:362,2	S:0,8, E:899,0, ZS:39,1, T:1,2, F:22,5, CH:118,8, C:8,8, Ca:34,3	S:0,8, E:951,0, ZS:21,7, T:6,4, F:18,8, CH:161,5, C:26,7, Ca:80,2	S:1,3, E:962,0, ZS:23,1, T:5,2, F:33,0, CH:132,6, C:7,9, Ca:118,5

## 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