

Étlap óvodás

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Kalács, foszlós (E:322,0 ZS:6,0 T:3,2 F:7,0 CH:54,0 C:8,0 S:0,7) (G, L, T)	-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Baromfipárizsi (E:70,0 ZS:5,6 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 S:0,8) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)	-Kakaós tej (E:289,1 ZS:7,6 T:3,5 F:17,2 CH:37,8 C:28,7 S:0,4) (L, O) -Sajtos stangli (E:163,0 ZS:2,0 T:1,1 F:5,0 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G, L)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Kenőmájas (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
--	--	--	--

S:0,6, E:284,0, ZS:6,8, T:4,1, F:12,0, CH:40,3, C:15,8, Ca:400,0	S:1,1, E:263,0, ZS:8,5, T:2,4, F:6,8, CH:38,1, C:12,6, Ca:7,4	S:0,7, E:356,0, ZS:7,1, T:3,4, F:16,4, CH:55,7, C:19,9, Ca:498,9	S:0,8, E:226,0, ZS:4,8, T:2,0, F:6,7, CH:36,5, C:10,3, Ca:9,0
--	---	--	---

Ebéd

-Tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, G) -Sertéspörkölt (E:151,1 ZS:7,0 T:0,0 F:17,4 CH:4,1 C:1,6 S:0,3) (L, T, Z, H, O) -Burgonyafőzelék" (E:405,2 ZS:6,4 T:3,7 F:9,8 CH:73,9 C:5,2 S:0,6) (L, G) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Babgulyás (E:395,7 ZS:8,3 T:0,1 F:25,8 CH:52,0 C:2,3 S:1,0) (Z, G) -Káposztás kocka (E:538,1 ZS:2,4 T:0,5 F:4,1 CH:104,0 C:20,0 S:0,9) (G, T) -Tökmagos kenyér (E:320,0 ZS:6,3 T:1,3 F:10,7 CH:34,8 C:0,0 S:1,0) (G, O) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves "K" (E:90,1 ZS:0,6 T:0,1 F:3,2 CH:16,4 C:1,0 S:0,2) (Z, G, L, T) -Paprikás burgonya kolbásszal és virslivel "K" (E:752,4 ZS:29,2 T:0,0 F:12,3 CH:88,9 C:5,7 S:1,3) (L, T, Z, H, O) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Karfiolleves "K" (E:108,1 ZS:0,9 T:0,1 F:3,8 CH:19,3 C:0,7 S:0,4) (G, Z, L, T) -Tonhalas penne (E:936,3 ZS:15,6 T:2,8 F:31,4 CH:170,6 C:17,3 S:1,2) (H, G, L, T, Z, O, M) -Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--

Uzsonna

-Mézes Pulyka Sonka (E:70,0 ZS:5,4 T:1,5 F:4,8 CH:0,5 C:0,2 S:0,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Zöldfűszeres vajkrém (E:111,8 ZS:11,2 T:0,3 F:0,5 CH:1,3 C:0,0 S:0,0) (L, G) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0 S:0,0)	-Csemege szalámi * (E:143,3 ZS:13,4 T:5,4 F:5,6 CH:0,3 C:0,1 S:1,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Sajtos pogácsa (E:184,8 ZS:3,0 T:1,7 F:5,9 CH:32,8 C:2,8 S:1,5) (G, L)
S:0,8, E:260,0, ZS:8,8, T:2,4, F:8,9, CH:32,3, C:0,1, Ca:11,3	S:0,6, E:229,0, ZS:8,0, T:0,4, F:4,6, CH:31,2, C:0,0, Ca:10,6	S:0,9, E:230,0, ZS:11,9, T:4,2, F:6,6, CH:23,3, C:0,0, Ca:16,8	S:0,5, E:62,0, ZS:1,0, T:0,6, F:2,0, CH:10,9, C:0,9, Ca:0,0

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:1,9, E:942,0, ZS:26,0, T:8,9, F:40,0, CH:127,8, C:20,4, Ca:537,4	S:3,4, E:1 245,0, ZS:25,4, T:3,8, F:32,7, CH:190,6, C:27,1, Ca:97,0	S:3,7, E:1 273,0, ZS:39,6, T:8,0, F:37,8, CH:173,5, C:25,7, Ca:586,6 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,3, E:1 001,0, ZS:16,6, T:4,5, F:32,3, CH:179,8, C:23,1, Ca:58,6
--	---	--	--	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat: S: só (g) ZS: zsír (g) F: fehérje (g) C: cukor (g)	Allergén jelmagyarázat: E: energia (kcal) T: telített zsírsav (g) CH: szénhidrát (g) Ca: kalcium (mg)	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 óvodás

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -olasz felvágott (E:100,5 ZS:6,0 T:2,3 F:4,1 CH:9,2 C:0,0 S:0,2) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Kápia paprika (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Tej, kávé (E:157,5 ZS:4,5 T:1,5 F:10,2 CH:19,3 C:11,4 S:0,2) (L, O) -Mákos rigó (E:170,5 ZS:2,0 T:0,0 F:4,4 CH:27,0 C:1,7 S:0,7) (G, L)	-Poharas kakaó (E:132,0 ZS:3,8 T:2,6 F:0,0 CH:20,0 C:19,0 S:0,0) (L) -Sajtos Panini (E:149,0 ZS:1,1 T:0,2 F:4,9 CH:29,0 C:0,0 S:0,8) (G, L, T, O)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Méz (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Magyaros vajkrém (E:64,8 ZS:6,0 T:3,9 F:1,5 CH:1,2 C:0,8 S:0,3) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--	---

S:0,9, E:290,0, ZS:9,6, T:3,1, F:6,9, CH:43,3, C:12,5, Ca:6,3	S:0,8, E:275,0, ZS:5,0, T:1,0, F:11,2, CH:39,9, C:9,3, Ca:275,0	S:0,8, E:281,0, ZS:4,9, T:2,8, F:4,9, CH:49,0, C:19,0, Ca:210,5	S:0,7, E:269,0, ZS:8,9, T:4,0, F:11,9, CH:34,5, C:11,8, Ca:409,8	S:0,8, E:219,0, ZS:4,9, T:2,9, F:5,5, CH:36,2, C:10,5, Ca:9,2
---	---	---	--	---

Ebéd

-Vegyes gyümölcsleves (E:413,3 ZS:9,7 T:5,6 F:4,9 CH:66,6 C:36,3 S:0,2) (G, L) -Fokhagymás sertéssült (E:161,9 ZS:6,7 T:0,0 F:18,0 CH:7,0 C:0,8 S:0,6) (G) -Zöldséges bulgur (E:448,9 ZS:1,9 T:0,2 F:16,5 CH:97,9 C:1,6 S:0,2) (G, Z) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Zöldbableves" (E:191,8 ZS:1,1 T:0,2 F:5,7 CH:37,6 C:1,5 S:0,3) (Z, G, L, T) -Tavaszi rizses hús "K" (E:591,2 ZS:7,2 T:0,2 F:26,7 CH:102,6 C:1,4 S:0,2) (Z, L, T, H, O) -Ecetes cékla (édesítőszerekkel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) *	-Nyírségi gombóclevés (E:224,7 ZS:5,1 T:0,4 F:14,5 CH:29,9 C:2,5 S:0,6) (G, O, Z) -Házi bukta (E:392,7 ZS:3,5 T:0,3 F:10,3 CH:82,0 C:32,2 S:0,0) (G, T, L) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Csontleves csigatésztával (E:98,8 ZS:0,6 T:0,2 F:0,8 CH:19,5 C:0,8 S:0,1) (Z, L, T) -Rántott sertésszelet (E:345,6 ZS:15,2 T:0,3 F:33,8 CH:17,7 C:1,6 S:0,4) (T, G, L) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) -Uborkasaláta (E:54,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:11,0 C:9,0 S:0,0)	-Tarhonyaleves (E:188,9 ZS:1,1 T:1,4 F:3,9 CH:38,6 C:1,8 S:0,2) (G, Z, T) -Fasírozott" (E:169,3 ZS:4,8 T:0,1 F:10,4 CH:21,8 C:1,0 S:0,3) (T, G) -Tökfőzelék (E:415,2 ZS:20,1 T:11,5 F:10,5 CH:48,3 C:5,7 S:0,3) (L, G) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)
---	---	--	---	---

S:0,6, E:714,0, ZS:12,1, T:3,7, F:26,1, CH:118,4, C:24,2, Ca:89,7	S:0,8, E:520,0, ZS:5,5, T:0,2, F:21,5, CH:90,1, C:1,7, Ca:79,8	S:0,3, E:542,0, ZS:6,0, T:0,4, F:17,9, CH:105,5, C:33,4, Ca:113,0	S:0,4, E:427,0, ZS:10,7, T:0,4, F:27,2, CH:54,7, C:7,5, Ca:59,2	S:0,4, E:452,0, ZS:15,6, T:8,1, F:14,0, CH:63,1, C:5,1, Ca:90,5
---	--	---	---	---

Uzsonna	-Gyümölcsjoghurt (E:115,0 ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0 C:13,0 S:0,1) (L) -Vajas kifli (E:155,5 ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G, L, S)	-Zala felvágott (E:96,0 ZS:8,0 T:3,2 F:3,4 CH:0,8 C:0,2 S:0,4) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L) -Teljeskiőrlésű kifli (E:134,6 ZS:0,9 T:0,3 F:4,6 CH:25,4 C:0,0 S:0,6) (G)	-Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljes kiőrlésű zsemle "K" (E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0 CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G) -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-Perc (E:133,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,4) (G)
	<i>S:0,6, E:270,0, ZS:4,6, T:2,9, F:8,0, CH:44,5, C:13,8, Ca:154,0</i>	<i>S:1,1, E:297,0, ZS:12,1, T:4,1, F:9,1, CH:32,7, C:0,2, Ca:17,4</i>	<i>S:0,8, E:182,0, ZS:3,3, T:1,9, F:5,6, CH:26,4, C:0,9, Ca:98,1</i>	<i>S:0,9, E:237,0, ZS:6,3, T:1,7, F:9,2, CH:32,4, C:0,1, Ca:3,8</i>	<i>S:0,4, E:134,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:2,0, E:1 275,0, ZS:26,2, T:9,6, F:40,9, CH:206,2, C:50,5, Ca:250,0</i>	<i>S:2,6, E:1 092,0, ZS:22,5, T:5,3, F:41,8, CH:162,7, C:11,1, Ca:372,2</i> <i>* Adalékanyagot tartalmaz</i>	<i>S:1,8, E:1 005,0, ZS:14,2, T:5,1, F:28,4, CH:180,9, C:53,3, Ca:421,6</i>	<i>S:1,9, E:933,0, ZS:25,9, T:6,1, F:48,2, CH:121,5, C:19,4, Ca:472,7</i>	<i>S:1,6, E:804,0, ZS:20,5, T:10,9, F:19,5, CH:99,3, C:15,6, Ca:99,7</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	