

# Étlap óvodás

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

## Tízórai

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)  
 -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)  
 -Párizsi (E:84,0 ZS:7,4 T:2,9 F:38,9 CH:0,6 C:0,0 S:0,8)  
 -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,1, E:305,0, ZS:10,9, T:3,3, F:27,4, CH:41,9, C:0,3, Ca:41,7

-Gyümölcstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)  
 -Kenőmájás (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 S:0,7)  
 -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)  
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,0, E:224,0, ZS:4,3, T:1,9, F:6,8, CH:36,2, C:0,9, Ca:20,3

-Tej (E:147,0 ZS:4,5 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,3) (L)  
 -Gabonagolyó \* (E:76,8 ZS:0,5 T:0,1 F:1,1 CH:16,6 C:7,2 S:0,1) (G)

S:0,3, E:156,0, ZS:3,4, T:0,1, F:7,7, CH:23,1, C:5,4, Ca:240,0

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)  
 -Tonhalkrém (E:208,2 ZS:19,5 T:2,9 F:5,6 CH:2,7 C:1,3 S:0,8) (H, T, M, L)  
 -Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,2, E:355,0, ZS:16,3, T:2,6, F:9,5, CH:40,9, C:1,3, Ca:29,3

## Ebéd

-Csurgatott tészta leves (E:126,3 ZS:4,3 T:0,6 F:3,1 CH:15,3 C:0,5 S:0,1) (T, G)  
 -Gombás sertés ragu (E:338,4 ZS:14,4 T:8,3 F:21,6 CH:7,4 C:2,3 S:0,5) (L, G)  
 -Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1)

S:0,5, E:525,0, ZS:16,6, T:6,3, F:19,9, CH:52,9, C:1,8, Ca:64,5

-Szárzabab leves (E:277,1 ZS:5,7 T:0,7 F:11,3 CH:40,7 C:0,8 S:0,2) (Z, G)  
 -Túrós-tejfölös tészta (E:570,5 ZS:18,0 T:13,7 F:26,1 CH:61,3 C:4,6 S:0,2) (G, L)  
 -Szilva (E:50,6 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:11,0 C:10,9 S:0,0)

S:0,2, E:556,0, ZS:15,1, T:9,5, F:23,7, CH:69,3, C:11,5, Ca:164,2

-Csontleves (E:161,0 ZS:8,0 T:0,6 F:6,7 CH:13,5 C:0,2 S:0,1) (Z, G, T)  
 -Serpényös burgonya virslivel (E:679,7 ZS:19,0 T:6,9 F:20,3 CH:70,3 C:1,2 S:1,3)  
 -Csemege uborka éd szerrel (E:14,5 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:3,0 C:1,7 S:0,8) (M, K)  
 -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)

S:1,7, E:645,0, ZS:16,8, T:5,0, F:19,8, CH:77,2, C:2,0, Ca:79,6

-Tojásleves (E:82,3 ZS:4,3 T:0,5 F:2,0 CH:6,4 C:0,2 S:0,1) (T, G)  
 -Bolognai spagetti (E:663,2 ZS:23,5 T:9,0 F:37,9 CH:69,2 C:9,0 S:1,5) (L, G)  
 -Rágórépa (E:20,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:4,1 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:497,0, ZS:17,9, T:6,3, F:26,7, CH:52,1, C:6,1, Ca:208,1

Uzsonna

|                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Müzli szelet (E:98,1 ZS:2,9 T:2,0 F:0,8 CH:16,9 C:9,2 S:0,0) (G, L, O)<br>-Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0) | -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)<br>-Zala felvágott (E:84,0 ZS:7,0 T:2,8 F:4,6 CH:0,7 C:0,2 S:0,6)<br>-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0)<br>-Rozsos zsemle (E:169,7 ZS:0,6 T:0,0 F:5,3 CH:34,8 C:0,0 S:0,0) (G) | -Zöldfűszeres vajkrém * (E:94,5 ZS:10,0 T:6,3 F:0,6 CH:0,6 C:0,5 S:0,2) (L)<br>-TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)<br>-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G) | -Mini lekvár (E:47,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:11,4 C:11,0 S:0,0)<br>-Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L) |
| S:0,0, E:134,0, ZS:3,1, T:2,0, F:1,0, CH:24,6, C:16,3, Ca:7,2                                                                              | S:0,4, E:278,0, ZS:10,6, T:3,0, F:8,3, CH:36,9, C:1,0, Ca:27,2                                                                                                                                                                                                       | S:0,8, E:211,0, ZS:6,7, T:4,0, F:5,3, CH:32,0, C:0,3, Ca:12,5                                                                                                                                             | S:0,1, E:196,0, ZS:0,7, T:0,6, F:4,7, CH:40,9, C:11,5, Ca:7,5                                                                   |

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:1,5, E:963,0, ZS:30,5, T:11,7, F:48,3, CH:119,5, C:18,4, Ca:113,4 | S:1,6, E:1 058,0, ZS:30,0, T:14,4, F:38,7, CH:142,3, C:13,4, Ca:211,7 | S:2,8, E:1 012,0, ZS:26,9, T:9,1, F:32,7, CH:132,3, C:7,8, Ca:332,1 | S:2,4, E:1 048,0, ZS:34,9, T:9,5, F:40,9, CH:133,9, C:18,9, Ca:245,0 |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|

Jó étvágyat!

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén jelmagyarázat:     |             |                                 |                |
| S: só (g)      | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák          | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| 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: szeszámag                    |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |

# Étlap óvodás

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

## Tízórai

-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)  
 -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)  
 -Szendvics sonka (E:46,8 ZS:2,2 T:1,0 F:3,3 CH:3,0 C:0,3 S:1,0)  
 -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:1,1, E:276,0, ZS:7,8, T:2,2, F:6,8, CH:42,0, C:0,3, Ca:40,9

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)  
 -Márványsajtos vajkrém \* (E:98,0 ZS:10,0 T:6,3 F:0,9 CH:1,1 C:0,9 S:0,2) (L)  
 -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)  
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,7, E:243,0, ZS:6,7, T:4,0, F:5,5, CH:37,0, C:1,4, Ca:19,2

-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)  
 -Sárgarépás túrókrém (E:82,3 ZS:5,5 T:2,5 F:6,6 CH:1,9 C:1,5 S:0,0) (L)  
 -Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,6, E:219,0, ZS:3,4, T:1,5, F:8,3, CH:36,2, C:0,8, Ca:31,4

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)  
 -Snidlinges sajtkrém (E:37,0 ZS:3,0 T:2,0 F:1,1 CH:1,3 C:1,3 S:0,4) (L)  
 -TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,8, E:208,0, ZS:2,6, T:1,4, F:5,8, CH:38,0, C:1,0, Ca:30,0

-Tejeskávé (E:199,2 ZS:4,5 T:0,0 F:10,3 CH:29,0 C:0,2 S:0,3) (L, G)  
 -Foszlós kalács (E:252,8 ZS:3,8 T:4,4 F:5,1 CH:33,0 C:6,0 S:0,2) (G, T)

S:0,3, E:322,0, ZS:5,9, T:3,3, F:10,7, CH:44,1, C:4,6, Ca:241,0

## Ebéd

-Reszelttészta leves (E:121,8 ZS:2,0 T:0,3 F:3,9 CH:20,5 C:0,5 S:0,2) (Z, T, G)  
 -Székelykáposzta tejföllel (E:527,9 ZS:20,6 T:12,7 F:26,6 CH:29,5 C:3,3 S:0,7) (L)  
 -Burgonyás kenyér (E:109,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:23,0 C:0,0 S:0,7) (G)

-Zöldbableves (E:129,2 ZS:4,0 T:0,5 F:4,6 CH:16,3 C:0,7 S:0,2) (G, Z, T)  
 -Apró pecsenye sertés (E:165,6 ZS:7,7 T:2,2 F:20,7 CH:0,7 C:0,0 S:0,3) (Z)  
 -Kaprok tökfőzelék (E:285,3 ZS:10,7 T:3,1 F:8,1 CH:30,0 C:6,0 S:0,2) (L, G)  
 -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)

-Csirkeragu leves (E:216,7 ZS:11,2 T:2,8 F:16,2 CH:10,9 C:0,3 S:0,1) (Z, G)  
 -Aranygaluska mákkal (E:823,7 ZS:28,8 T:4,3 F:19,0 CH:107,4 C:3,0 S:0,1) (G, L, T)  
 -Vanília sodó (E:278,1 ZS:5,5 T:0,4 F:8,7 CH:48,5 C:0,0 S:0,3) (L)  
 -Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)

-Sajtkrémleves (E:339,4 ZS:23,3 T:16,5 F:10,7 CH:17,3 C:5,9 S:2,3) (G, L, T)  
 -Fűszeres halszelet (E:261,8 ZS:10,4 T:1,7 F:32,0 CH:6,4 C:1,0 S:0,1) (H, G, Z)  
 -Párolt bulgur (E:356,6 ZS:7,3 T:1,3 F:10,1 CH:55,5 C:0,0 S:0,2) (G)  
 -Uborkasaláta (E:53,5 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:12,5 C:2,2 S:0,0)

-Zöldséges tarhonyaleves (E:74,8 ZS:0,4 T:0,1 F:2,5 CH:14,6 C:1,2 S:0,2) (G, Z)  
 -Majorannás pirított csirkemáj (E:264,9 ZS:13,4 T:3,2 F:25,8 CH:4,7 C:1,4 S:0,6)  
 -Főtt burgonya (E:347,8 ZS:0,7 T:0,0 F:9,3 CH:68,1 C:0,0 S:0,1)  
 -Káposztasaláta (házi) (E:64,8 ZS:0,2 T:0,0 F:1,6 CH:14,0 C:0,0 S:0,1)

Uzsonna

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-Körözött (E:108,5 ZS:7,5 T:4,6 F:7,0 CH:1,7 C:1,8 S:0,0) (L)</p> <p>-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0)</p> <p>-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)</p> | <p>-Gabonás omlós keksz (E:180,4 ZS:7,3 T:3,4 F:2,8 CH:24,8 C:9,1 S:0,2) (G)</p> <p>-Szilva (E:50,6 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:11,0 C:10,9 S:0,0)</p> | <p>-Kockasajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,8 S:0,4) (L)</p> <p>-Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L)</p> | <p>-Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)</p> <p>-Reszelt sajt (E:62,4 ZS:4,6 T:3,0 F:5,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (L)</p> <p>-Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Korpás zsemle (E:70,3 ZS:0,3 T:0,2 F:2,2 CH:14,3 C:0,0 S:0,0) (G)</p> | <p>-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)</p> <p>-Löncs felvágott (E:63,3 ZS:5,4 T:2,4 F:3,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,7) (G)</p> <p>-Jégsaláta (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:2,0 C:2,0 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiörlésű zsemle (E:152,4 ZS:0,7 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)</p> |
| <p>S:0,6, E:206,0, ZS:4,3, T:2,6, F:8,2, CH:32,6, C:1,8, Ca:40,8</p>                                                                                                                                   | <p>S:0,2, E:218,0, ZS:7,6, T:3,4, F:3,4, CH:32,9, C:17,1, Ca:12,9</p>                                                                            | <p>S:0,4, E:192,0, ZS:4,1, T:2,9, F:6,4, CH:30,3, C:1,3, Ca:36,3</p>                                                                       | <p>S:0,3, E:142,0, ZS:5,4, T:2,7, F:6,2, CH:17,3, C:0,1, Ca:82,0</p>                                                                                                                                                                                                                              | <p>S:0,6, E:255,0, ZS:10,3, T:3,3, F:7,7, CH:30,2, C:1,2, Ca:21,4</p>                                                                                                                                                                                                                                   |

Összesen

|                                                                           |                                                                            |                                                                             |                                                                           |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>S:2,9, E:993,0, ZS:26,9, T:13,5, F:37,4, CH:124,9, C:4,5, Ca:265,9</p> | <p>S:1,6, E:912,0, ZS:28,1, T:11,2, F:32,3, CH:118,9, C:22,6, Ca:176,0</p> | <p>S:1,3, E:1 243,0, ZS:35,1, T:8,8, F:40,0, CH:175,6, C:11,3, Ca:447,7</p> | <p>S:2,7, E:983,0, ZS:33,1, T:15,5, F:46,1, CH:113,8, C:6,4, Ca:287,2</p> | <p>S:1,5, E:1 056,0, ZS:25,7, T:8,8, F:43,4, CH:138,4, C:7,3, Ca:347,6</p> |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

Jó étvágyat!

|                       |                         |                                |             |                                 |                |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> |                         | <b>Allergén jelmagyarázat:</b> |             |                                 |                |
| S: só (g)             | E: energia (kcal)       | G: glutén, gabonák             | Z: zeller   | D: diófélék, mandula, pisztácia | C: csillagfűrt |
| 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         |                |