

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. |
|--------------------|--|--|--|--|--|
| Ebéd | <p>-Zöldségleves (E:180,1 ZS:10,5 T:0,0 F:3,9 CH:17,0 C:0,0 S:2,1) (Z, G) -Tarhonyás hús sertésből (E:676,9 ZS:29,2 T:0,0 F:33,2 CH:67,8 C:0,5 S:2,5) (G, T) -Csemege uborka (E:1764,0 ZS:6,3 T:0,0 F:75,6 CH:289,8 C:264,6 S:0,0)</p> | <p>-Tojásleves (E:201,8 ZS:15,0 T:0,0 F:6,8 CH:8,6 C:0,0 S:2,0) (T, G) -Zöldbabfőzelék (E:271,2 ZS:11,6 T:0,0 F:9,6 CH:30,9 C:0,9 S:2,0) (L, G) -Vagdaltpogácsa sertéshúsból (E:316,6 ZS:16,8 T:0,0 F:19,6 CH:20,1 C:0,4 S:1,3) (G, T)</p> | <p>-Brokkoli krémleves (E:265,7 ZS:12,7 T:3,0 F:11,0 CH:26,5 C:0,5 S:2,0) (G, L, O, T, Z, M, S) -Grill csirkecomb (E:163,3 ZS:6,2 T:0,0 F:25,1 CH:0,6 C:0,0 S:1,8) -Párolt rizs (E:359,3 ZS:7,6 T:0,0 F:6,4 CH:65,7 C:0,0 S:2,0) -Csemege uborka (E:1764,0 ZS:6,3 T:0,0 F:75,6 CH:289,8 C:264,6 S:0,0)</p> | <p>-Csont leves csiga tésztával (E:28,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,3 CH:5,8 C:0,2 S:2,1) (Z) -Bakonyi ragu csirkehúsból (E:303,1 ZS:14,8 T:0,0 F:28,6 CH:12,1 C:0,9 S:1,9) (L, G) -Galuska (E:391,3 ZS:10,2 T:0,0 F:11,2 CH:61,1 C:0,2 S:2,0) (G, T)</p> | <p>-Sárgaborsóleves kolbásszal (E:697,7 ZS:46,7 T:0,0 F:29,5 CH:35,5 C:0,0 S:2,3) (G) -Grízes metélt (E:522,6 ZS:10,4 T:0,0 F:16,4 CH:87,6 C:0,1 S:1,6) (G, T)</p> |
| | <p>S:2,9, E:1 640,0, ZS:29,3, T:0,0, F:70,9, CH:233,2, C:163,2, Ca:41,4</p> | <p>S:3,0, E:456,0, ZS:25,2, T:0,0, F:21,4, CH:33,3, C:0,7, Ca:51,1</p> | <p>S:3,4, E:1 543,0, ZS:19,4, T:1,7, F:72,6, CH:230,4, C:163,1, Ca:6,7</p> | <p>S:3,9, E:473,0, ZS:16,4, T:0,0, F:26,6, CH:52,2, C:0,8, Ca:44,6</p> | <p>S:2,4, E:747,0, ZS:33,6, T:0,0, F:27,8, CH:78,7, C:0,1, Ca:34,6</p> |
| Összesen | <p>S:2,9, E:1 640,0, ZS:29,3, T:0,0, F:70,9, CH:233,2, C:163,2, Ca:41,4</p> | <p>S:3,0, E:456,0, ZS:25,2, T:0,0, F:21,4, CH:33,3, C:0,7, Ca:51,1</p> | <p>S:3,4, E:1 543,0, ZS:19,4, T:1,7, F:72,6, CH:230,4, C:163,1, Ca:6,7</p> | <p>S:3,9, E:473,0, ZS:16,4, T:0,0, F:26,6, CH:52,2, C:0,8, Ca:44,6</p> | <p>S:2,4, E:747,0, ZS:33,6, T:0,0, F:27,8, CH:78,7, C:0,1, Ca:34,6</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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
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. |
|--------------------|---|---|--|--|---|
| Ebéd | <p>-Zöldborsóleves (E:172,2 ZS:10,4 T:0,0 F:5,4 CH:13,4 C:0,0 S:1,1) -Sertéspörkölt (E:247,1 ZS:15,4 T:0,0 F:22,1 CH:5,7 C:0,7 S:1,5) -Főtt burgonya (E:220,0 ZS:0,5 T:0,0 F:6,3 CH:46,0 C:0,0 S:1,0) -Csemege uborka (E:1764,0 ZS:6,3 T:0,0 F:75,6 CH:289,8 C:264,6 S:0,0)</p> | <p>-Májgombóclevés (E:169,1 ZS:11,7 T:0,0 F:6,6 CH:8,5 C:0,1 S:1,1) (T, G, Z) -Lencsefőzelék (E:493,5 ZS:12,5 T:0,0 F:24,8 CH:61,5 C:0,9 S:2,0) (L, G) -Virslis (E:328,2 ZS:29,4 T:0,0 F:13,3 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Gomba leves (E:107,7 ZS:5,3 T:0,0 F:3,4 CH:11,2 C:0,0 S:0,1) (Z, G) -Csirkepaprikás (E:315,6 ZS:20,1 T:0,0 F:26,9 CH:6,4 C:1,3 S:1,0) (L) -Galuska (E:391,3 ZS:10,2 T:0,0 F:11,2 CH:61,1 C:0,2 S:2,0) (G, T) -Csemege uborka (E:1764,0 ZS:6,3 T:0,0 F:75,6 CH:289,8 C:264,6 S:0,0)</p> | <p>-Burgonya leves (E:400,1 ZS:14,0 T:0,0 F:8,7 CH:58,4 C:0,8 S:2,0) (G, L) -Rakott savanyú káposzta (E:438,0 ZS:22,9 T:0,0 F:22,9 CH:33,3 C:0,9 S:2,1) (L, G, T, Z, O, M)</p> | <p>-Palócleves (E:342,8 ZS:18,9 T:0,0 F:17,8 CH:23,4 C:0,9 S:2,0) (L, G) -Túrós lepény (E:607,8 ZS:19,7 T:0,0 F:18,5 CH:88,3 C:4,1 S:0,0) (L, G, T)</p> |
| | <p>S:2,3, E:1 489,0, ZS:20,1, T:0,0, F:68,0, CH:220,3, C:163,3, Ca:43,8</p> | <p>S:1,9, E:569,0, ZS:29,2, T:0,0, F:26,0, CH:43,3, C:0,7, Ca:54,7</p> | <p>S:2,0, E:1 611,0, ZS:26,7, T:0,0, F:73,2, CH:229,6, C:163,8, Ca:27,6</p> | <p>S:2,6, E:521,0, ZS:23,3, T:0,0, F:20,2, CH:55,6, C:1,1, Ca:13,1</p> | <p>S:1,2, E:804,0, ZS:30,5, T:0,0, F:28,7, CH:101,7, C:4,6, Ca:70,0</p> |
| Összesen | <p>S:2,3, E:1 489,0, ZS:20,1, T:0,0, F:68,0, CH:220,3, C:163,3, Ca:43,8</p> | <p>S:1,9, E:569,0, ZS:29,2, T:0,0, F:26,0, CH:43,3, C:0,7, Ca:54,7</p> | <p>S:2,0, E:1 611,0, ZS:26,7, T:0,0, F:73,2, CH:229,6, C:163,8, Ca:27,6</p> | <p>S:2,6, E:521,0, ZS:23,3, T:0,0, F:20,2, CH:55,6, C:1,1, Ca:13,1</p> | <p>S:1,2, E:804,0, ZS:30,5, T:0,0, F:28,7, CH:101,7, C:4,6, Ca:70,0</p> |

Jó étvágyat!

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: szezámig | |
| C: cukor (g) | Ca: kalcium (mg) | F: földimogyoró | O: szója | K: szulfidok, kén-dioxid | |