

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Ebéd	<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) -Tavaszi sertésszelet (E:266,7 ZS:16,9 T:0,0 F:17,3 CH:9,9 C:0,0 S:1,6) (G) -Petrezselymes burgonya (E:287,4 ZS:7,5 T:0,0 F:6,4 CH:46,4 C:0,0 S:1,0)</p>	<p>-Lebbencsleves (E:185,9 ZS:8,0 T:0,0 F:4,8 CH:23,3 C:0,2 S:1,1) (G, T) -Tökfőzelék (E:248,8 ZS:11,2 T:0,0 F:5,8 CH:29,6 C:0,9 S:1,1) (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>-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) -Csirke máj pörkölt (E:260,1 ZS:14,5 T:0,0 F:24,7 CH:7,6 C:0,5 S:0,5) -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) -Sertéspaprikás (E:306,0 ZS:19,1 T:0,0 F:23,7 CH:10,5 C:1,6 S:1,5) (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>-Lencseleves (E:379,4 ZS:14,9 T:0,0 F:15,8 CH:39,9 C:1,0 S:2,1) (L, G, M) -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:2,8, E:479,0, ZS:24,5, T:0,0, F:19,4, CH:42,2, C:0,0, Ca:45,1</p>	<p>S:2,2, E:467,0, ZS:22,4, T:0,0, F:19,1, CH:44,8, C:0,9, Ca:52,0</p>	<p>S:1,5, E:1 520,0, ZS:20,8, T:0,0, F:68,5, CH:226,3, C:163,2, Ca:24,2</p>	<p>S:3,6, E:475,0, ZS:19,2, T:0,0, F:23,5, CH:51,1, C:1,2, Ca:31,1</p>	<p>S:2,2, E:565,0, ZS:15,4, T:0,0, F:20,0, CH:81,2, C:0,6, Ca:51,4</p>
Összesen	<p>S:2,8, E:479,0, ZS:24,5, T:0,0, F:19,4, CH:42,2, C:0,0, Ca:45,1</p>	<p>S:2,2, E:467,0, ZS:22,4, T:0,0, F:19,1, CH:44,8, C:0,9, Ca:52,0</p>	<p>S:1,5, E:1 520,0, ZS:20,8, T:0,0, F:68,5, CH:226,3, C:163,2, Ca:24,2</p>	<p>S:3,6, E:475,0, ZS:19,2, T:0,0, F:23,5, CH:51,1, C:1,2, Ca:31,1</p>	<p>S:2,2, E:565,0, ZS:15,4, T:0,0, F:20,0, CH:81,2, C:0,6, Ca:51,4</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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Ebéd	<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) -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) -Tésztaköret (E:398,2 ZS:9,9 T:0,0 F:12,8 CH:62,0 C:0,0 S:0,6) (G, T)</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) -Burgonyafőzelék (E:297,7 ZS:4,3 T:0,0 F:8,5 CH:54,6 C:0,9 S:2,0) (L, G) -Kolbász (E:196,1 ZS:15,3 T:0,0 F:13,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Zeller krémleves (E:231,0 ZS:12,0 T:3,0 F:4,8 CH:25,8 C:0,5 S:1,5) (L, O, G, T, Z) -Grill csirkecomb (E:163,3 ZS:6,2 T:0,0 F:25,1 CH:0,6 C:0,0 S:1,8) -Rizibizi (E:336,0 ZS:7,7 T:0,0 F:9,2 CH:56,6 C:0,0 S:0,0) -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>-Zöldborsóleves (E:172,2 ZS:10,4 T:0,0 F:5,4 CH:13,4 C:0,0 S:1,1) -Natúr sertésszelet (E:220,1 ZS:10,3 T:0,0 F:22,2 CH:8,1 C:0,0 S:1,5) (G) -Burgonyapüré (E:344,5 ZS:10,4 T:0,0 F:9,7 CH:51,4 C:0,1 S:2,0) (L) -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>-Fejtettbab leves (E:310,9 ZS:10,9 T:0,0 F:11,8 CH:40,1 C:0,0 S:2,3) (Z, G) -Túrós metélt (E:675,9 ZS:20,4 T:0,0 F:27,7 CH:91,9 C:4,2 S:2,0) (G, T, L)</p>
	<p>S:2,8, E:689,0, ZS:24,1, T:0,0, F:31,9, CH:82,5, C:1,0, Ca:41,5</p>	<p>S:1,9, E:413,0, ZS:19,5, T:0,0, F:17,8, CH:39,1, C:0,7, Ca:28,2</p>	<p>S:2,0, E:1 547,0, ZS:19,9, T:1,7, F:71,6, CH:231,2, C:163,1, Ca:23,7</p>	<p>S:2,9, E:1 556,0, ZS:23,4, T:0,0, F:70,5, CH:225,4, C:162,9, Ca:107,3</p>	<p>S:2,6, E:628,0, ZS:19,9, T:0,0, F:25,2, CH:84,2, C:2,8, Ca:85,9</p>
Összesen	<p>S:2,8, E:689,0, ZS:24,1, T:0,0, F:31,9, CH:82,5, C:1,0, Ca:41,5</p>	<p>S:1,9, E:413,0, ZS:19,5, T:0,0, F:17,8, CH:39,1, C:0,7, Ca:28,2</p>	<p>S:2,0, E:1 547,0, ZS:19,9, T:1,7, F:71,6, CH:231,2, C:163,1, Ca:23,7</p>	<p>S:2,9, E:1 556,0, ZS:23,4, T:0,0, F:70,5, CH:225,4, C:162,9, Ca:107,3</p>	<p>S:2,6, E:628,0, ZS:19,9, T:0,0, F:25,2, CH:84,2, C:2,8, Ca:85,9</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
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek