

# Étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.05.25.

Kedd

2026.05.26.

Szerda

2026.05.27.

Csütörtök

2026.05.28.

Péntek

2026.05.29.

Ebéd

-Rántott leves (E:136,2  
ZS:10,3 T:0,0 F:1,6 CH:8,6  
C:0,0 S:2,0) (G)  
-Paradicsomos  
káposztafőzelék (E:268,3  
ZS:7,9 T:0,0 F:7,0 CH:40,7  
C:2,4 S:2,1) (G)  
-Köményes sertéssült  
(E:233,0 ZS:15,1 T:0,0  
F:21,3 CH:1,3 C:0,3 S:1,5)

S:3,5, E:396,0, ZS:20,6, T:0,0, F:19,0,  
CH:31,2, C:1,7, Ca:57,4

-Zöldborsóleves (E:172,2  
ZS:10,4 T:0,0 F:5,4 CH:13,4  
C:0,0 S:1,1)  
-Csikóstokány csirkehúsból  
(E:597,9 ZS:47,6 T:0,0  
F:30,8 CH:7,6 C:0,9 S:1,9)  
(L, G)  
-Párolt rizs (E:359,3 ZS:7,6  
T:0,0 F:6,4 CH:65,7 C:0,0  
S:2,0)

S:3,0, E:682,0, ZS:40,8, T:0,0, F:26,4,  
CH:49,0, C:0,6, Ca:37,7

-Kertészleves (E:179,7  
ZS:10,5 T:0,0 F:4,2 CH:16,5  
C:0,0 S:1,6) (Z, G)  
-Sertéspörkölt (E:247,1  
ZS:15,4 T:0,0 F:22,1 CH:5,7  
C:0,7 S:1,5)  
-Tarhonyaköret (E:398,2  
ZS:9,9 T:0,0 F:12,8 CH:62,0  
C:0,0 S:0,5) (G, T)

S:2,2, E:527,0, ZS:22,5, T:0,0, F:25,2,  
CH:54,4, C:0,4, Ca:40,7

-Sertésraguleves (E:230,9  
ZS:15,1 T:0,0 F:15,0 CH:7,5  
C:0,0 S:2,1) (Z)  
-Mákos metélt (E:665,7  
ZS:21,8 T:0,0 F:19,9 CH:94,8  
C:0,8 S:1,8) (G, T)

S:2,4, E:576,0, ZS:23,1, T:0,0, F:21,8,  
CH:67,5, C:0,5, Ca:224,9

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:3,5, E:396,0, ZS:20,6, T:0,0, F:19,0,  
CH:31,2, C:1,7, Ca:57,4

S:3,0, E:682,0, ZS:40,8, T:0,0, F:26,4,  
CH:49,0, C:0,6, Ca:37,7

S:2,2, E:527,0, ZS:22,5, T:0,0, F:25,2,  
CH:54,4, C:0,4, Ca:40,7

S:2,4, E:576,0, ZS:23,1, T:0,0, F:21,8,  
CH:67,5, C:0,5, Ca:224,9

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
<b>Ebéd</b>	<p>-Karalábé leves (E:198,6 ZS:13,9 T:0,0 F:3,6 CH:13,7 C:0,9 S:2,0) (L, 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) - Bulgur (E:315,1 ZS:0,9 T:0,0 F:11,1 CH:69,8 C:1,1 S:2,1) (G) -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>-Rántott leves (E:136,2 ZS:10,3 T:0,0 F:1,6 CH:8,6 C:0,0 S:2,0) (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) -Zöldbabfőzelék (E:271,2 ZS:11,6 T:0,0 F:9,6 CH:30,9 C:0,9 S:2,0) (L, G)</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) -Brassói aprópecsenye (E:553,9 ZS:26,2 T:0,0 F:52,3 CH:125,5 C:38,2 S:1,5) -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>-Gyümölcsleves (E:196,7 ZS:3,7 T:0,0 F:2,6 CH:34,9 C:11,5 S:0,0) (L, G) -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>-Gulyásleves (E:279,6 ZS:15,3 T:0,0 F:15,5 CH:19,1 C:0,2 S:1,1) (Z) -Galuska (E:391,3 ZS:10,2 T:0,0 F:11,2 CH:61,1 C:0,2 S:2,0) (G, T) -Lecsó (E:143,5 ZS:8,0 T:0,0 F:3,9 CH:13,4 C:0,0 S:1,8)</p>
	<p>S:2,9, E:1 583,0, ZS:22,1, T:0,0, F:72,5, CH:237,8, C:164,4, Ca:23,1</p>	<p>S:3,0, E:418,0, ZS:22,6, T:0,0, F:18,4, CH:33,3, C:0,7, Ca:50,4</p>	<p>S:1,0, E:1 505,0, ZS:23,9, T:0,0, F:82,3, CH:266,0, C:187,5, Ca:17,8</p>	<p>S:1,2, E:1 528,0, ZS:15,2, T:0,0, F:70,4, CH:236,4, C:169,4, Ca:23,8</p>	<p>S:3,2, E:516,0, ZS:20,8, T:0,0, F:18,9, CH:60,6, C:0,2, Ca:54,4</p>
<b>Összesen</b>	<p>S:2,9, E:1 583,0, ZS:22,1, T:0,0, F:72,5, CH:237,8, C:164,4, Ca:23,1</p>	<p>S:3,0, E:418,0, ZS:22,6, T:0,0, F:18,4, CH:33,3, C:0,7, Ca:50,4</p>	<p>S:1,0, E:1 505,0, ZS:23,9, T:0,0, F:82,3, CH:266,0, C:187,5, Ca:17,8</p>	<p>S:1,2, E:1 528,0, ZS:15,2, T:0,0, F:70,4, CH:236,4, C:169,4, Ca:23,8</p>	<p>S:3,2, E:516,0, ZS:20,8, T:0,0, F:18,9, CH:60,6, C:0,2, Ca:54,4</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 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