

**Étlap óvodások 4-6**  
**2026.10.26. - 2026.11.01.**

|                | <b>hétfő</b><br>2026.10.26                                                                                                                                                                               | <b>kedd</b><br>2026.10.27.                                                                                                                                                                                             | <b>szerda</b><br>2026.10.28.                                                                                                                                                                                                  | <b>csütörtök</b><br>2026.10.29.                                                                                                                                                                                             | <b>péntek</b><br>2026.10.30.                                                                                                                                                                         |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>Főtt virsli,mustár, ketchup,<br/>Tk.kenyér (01,10),</b><br><br>E: 930(Kj) 223(KCal) F: 9(g) Kol: 12(g)<br>Sz: 27(g) Zsir: 8(g) Cuk: 1(g) Só:1,19(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 21(mg)                        | <b>Tejeskávé (07), Lekváros<br/>bukta, papucs (01,03),</b><br><br>E:1 932(Kj) 462(KCal) F: 14(g) Kol: 28(g)<br>Sz: 74(g) Zsir: 11(g) Cuk: 13(g) Só:0,33(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 248(mg)                                 | <b>Almás pite (07,01,03),</b><br><br>E:1 232(Kj) 295(KCal) F: 8(g) Kol: 34(g)<br>Sz: 52(g) Zsir: 6(g) Cuk: 9(g) Só:0,08(g)<br>Tel.Zs: 0(g) Ca: 38(mg)                                                                         | <b>Tej (07), Molnárka<br/>(01,03,07), Teavaj (07),</b><br><br>E:1 838(Kj) 440(KCal) F: 14(g) Kol: 40(g)<br>Sz: 58(g) Zsir: 17(g) Cuk: 6(g) Só:0,81(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 229(mg)                                           | <b>Borjúpárizsi (06), Vajkrém<br/>(07), Korpás zsemle (01),<br/>Zöldség,</b><br><br>E: 961(Kj) 230(KCal) F: 7(g) Kol: 23(g)<br>Sz: 27(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,71(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 32(mg) |
| <b>Ebéd</b>    | <b>Tejfölös karalábéleves<br/>(01,03,07), Paprikás<br/>burgonya virslivel,</b><br><br>E:1 710(Kj) 409(KCal) F: 13(g) Kol: 25(g)<br>Sz: 43(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,40(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 74(mg) | <b>Májgombóclevés (03,01,09),<br/>Zöldborsófőzelék (07,01),<br/>Grill virsli, Gyümölcs,</b><br><br>E:2 081(Kj) 498(KCal) F: 27(g) Kol: 51(g)<br>Sz: 52(g) Zsir: 19(g) Cuk: 0(g) Só:1,31(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 187(mg) | <b>Paradicsomleves<br/>(01,03,09), Cordon bleu,<br/>Burgonyapüré (07),<br/>Csemegeuborka,</b><br><br>E:2 044(Kj) 489(KCal) F: 18(g) Kol: 4(g)<br>Sz: 67(g) Zsir: 15(g) Cuk: 4(g) Só:2,32(g)<br>Tel.Zs: 4(g) Ca: 62(mg)        | <b>Újházi tyúkhúsleves<br/>(01,03), Szárazbabfőzelék<br/>(01,07), Vagdaltszelet<br/>(01,03),</b><br><br>E:2 342(Kj) 560(KCal) F: 32(g) Kol:124(g)<br>Sz: 55(g) Zsir: 21(g) Cuk: 1(g) Só:4,57(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 122(mg) | <b>Marhagulyás (01,03), Házi<br/>rétes (01),</b><br><br>E:2 387(Kj) 571(KCal) F: 14(g) Kol: 25(g)<br>Sz: 60(g) Zsir: 29(g) Cuk: 5(g) Só:3,16(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 28(mg)                           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>Rákóczi szalámi, Vajkrém<br/>(07), Korpás zsemle (01),</b><br><br>E:1 164(Kj) 279(KCal) F: 5(g) Kol: 23(g)<br>Sz: 25(g) Zsir: 5(g) Cuk: 0(g) Só:0,87(g)<br>Tel.Zs: 2(g) Ca: 23(mg)                    | <b>Tojáskrém (03,07,10), Teljes<br/>kiórlású kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E: 744(Kj) 178(KCal) F: 11(g) Kol: 53(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 10(g) Cuk: 0(g) Só:0,55(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 43(mg)                         | <b>Soproni felvágott, Vajkrém<br/>(07), Tönkölyös teljes<br/>kiorlésu zsemle (01),<br/>Zöldség,</b><br><br>E:1 593(Kj) 381(KCal) F: 64(g) Kol: 36(g)<br>Sz:373(g) Zsir: 28(g) Cuk: 0(g) Só:0,69(g)<br>Tel.Zs: 3(g) Ca: 35(mg) | <b>Sajtkrém (07), Teljes<br/>kiórlású kifli (01), Zöldség,</b><br><br>E: 718(Kj) 172(KCal) F: 27(g) Kol: 13(g)<br>Sz: 46(g) Zsir: 9(g) Cuk: 0(g) Só:0,47(g)<br>Tel.Zs: 1(g) Ca: 75(mg)                                      | <b>Tortilla tekercs tojás,<br/>sonka, sajt, saláta<br/>(01,03,07,10),</b><br><br>E: 930(Kj) 222(KCal) F: 11(g) Kol:113(g)<br>Sz: 8(g) Zsir: 18(g) Cuk: 0(g) Só:2,01(g)<br>Tel.Zs: 6(g) Ca: 206(mg)   |

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezám,12=Kén-dioxid,13=Csillagfűrt,14=Puhatestűek,