

# Óvodás

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

| 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.                                                                                                                                                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>     | -Tej (L)<br>-Zala felvágott<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Uborka<br><i>S:0,8, E:283,0, ZS:13,7, T:2,5, F:12,0, CH:27,8, C:7,1, Ca:227,5</i> | -Kakaó (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G, L)<br>-Kenőmájas<br>-Póréhagyma<br><i>S:1,1, E:283,0, ZS:7,5, T:2,3, F:14,9, CH:38,5, C:17,1, Ca:216,0</i>               | -Tej (L)<br>-Vadász felvágott<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér (G)<br>-Paprika<br><i>S:0,5, E:279,0, ZS:13,8, T:2,5, F:12,2, CH:26,1, C:7,1, Ca:241,0</i>                    | -Tej (L)<br>-Teljes kiőrlésű csokis-meggyes párna (G, L, T, O)<br><i>S:0,7, E:330,0, ZS:7,5, T:3,2, F:4,8, CH:53,3, C:103,9, Ca:216,0</i>              | -Tea *<br>-Teljes kiőrlésű pizzás csiga (G, L, T)<br><i>S:0,3, E:221,0, ZS:10,1, T:3,1, F:3,1, CH:29,3, C:14,8, Ca:0,0</i><br>* Adalékanyagot tartalmaz                 |
| <b>Ebéd</b>        | -Kertészleves (Z, G)<br>-Vadas ragu (G, Z)<br>-Tésztaköret (G, T)<br><i>S:0,8, E:453,0, ZS:15,6, T:0,5, F:24,7, CH:52,0, C:1,2, Ca:76,1</i>                                 | -Karalábéleves (G, Z, L)<br>-Bolognai szósz<br>-Tésztaköret (G, T)<br>-Sajt szórát (L)<br><i>S:1,0, E:472,0, ZS:22,0, T:0,4, F:19,3, CH:46,9, C:4,3, Ca:141,4</i> | -Brokkolikrémleves (Z, G, L, O)<br>-Levesgyöngy (G, L, T)<br>-Édes-savanyú csirkemell (Z, G, O)<br>-Petrezselymes rizs<br><i>S:1,3, E:620,0, ZS:15,4, T:3,7, F:27,3, CH:93,5, C:7,7, Ca:109,8</i> | -Zöldborsóleves galuskával (G, Z, T)<br>-Rakott karfiol bulgarral (L, G, Z)<br><i>S:0,9, E:532,0, ZS:21,3, T:0,2, F:25,3, CH:61,2, C:2,8, Ca:101,2</i> | -Hideg erdeigyümölcs leves (L, O, G)<br>-Zöldbabfőzelék (L, G)<br>-Tonhal pogácsa (H, G, T)<br><i>S:1,7, E:531,0, ZS:23,3, T:5,0, F:20,5, CH:58,2, C:27,2, Ca:250,4</i> |
| <b>Uzsonna</b>     | -Sajtos pogácsa (G, L, T)<br><i>S:0,5, E:202,0, ZS:9,9, T:4,6, F:4,6, CH:23,0, C:0,6, Ca:25,0</i>                                                                           | -Dörmi (G, L, T, F, O, D)<br><i>S:0,2, E:130,0, ZS:5,3, T:1,0, F:1,7, CH:19,8, C:9,6, Ca:0,0</i>                                                                  | -Puding (L)<br><i>S:0,1, E:163,0, ZS:4,2, T:2,8, F:2,1, CH:28,7, C:22,8, Ca:99,8</i>                                                                                                              | -Szalámis zsemle zöldséggel (G, L)<br><i>S:1,6, E:263,0, ZS:12,4, T:1,0, F:7,1, CH:29,4, C:0,3, Ca:16,8</i>                                            | -Soproni felvágott<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G, L)<br>-Paprika<br><i>S:0,6, E:232,0, ZS:12,8, T:1,8, F:7,2, CH:21,3, C:0,0, Ca:10,0</i>     |
| <b>Összesen</b>    | <i>S:2,2, E:938,0, ZS:39,2, T:7,6, F:41,3, CH:102,8, C:8,9, Ca:328,6</i>                                                                                                    | <i>S:2,2, E:885,0, ZS:34,8, T:3,7, F:35,8, CH:105,1, C:30,9, Ca:357,4</i>                                                                                         | <i>S:1,9, E:1 062,0, ZS:33,4, T:9,0, F:41,6, CH:148,3, C:37,5, Ca:450,5</i>                                                                                                                       | <i>S:3,2, E:1 125,0, ZS:41,1, T:4,3, F:37,1, CH:143,9, C:106,9, Ca:333,9</i>                                                                           | <i>S:2,5, E:984,0, ZS:46,1, T:9,9, F:30,8, CH:108,8, C:42,0, Ca:260,4</i><br>* Adalékanyagot tartalmaz                                                                  |

Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix Dietetikus

## 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: szezámag                     |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |

# Óvodás

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

| 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.                                                                                     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>     | -Karamellás tej (L)<br>-Sajtos rúd (G, L, T)                                                      | -Tea *<br>-Zala felvágott<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Póréhagyma | -Tej (L)<br>-Trappista sajt (L)<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Teljes kiőrlésű kenyér (G)<br>-Uborka | -Tejeskávé (G, L)<br>-Fatörzs kifli (G, L, T)                                                                | -Kakaó (L)<br>-Gépsonka<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G, L)<br>-Reszelt sárgarépa |
|                    | S:1,0, E:364,0, ZS:16,7, T:1,8, F:10,5, CH:41,8, C:22,7, Ca:333,0                                 | S:0,6, E:243,0, ZS:11,5, T:1,2, F:7,2, CH:27,8, C:6,7, Ca:7,2<br>* Adalékanyagot tartalmaz         | S:0,9, E:327,0, ZS:16,6, T:2,5, F:17,6, CH:26,3, C:7,1, Ca:417,3                                     | S:0,5, E:239,0, ZS:3,1, T:2,8, F:7,3, CH:41,0, C:19,1, Ca:135,0                                              | S:1,0, E:327,0, ZS:13,6, T:3,3, F:12,4, CH:38,1, C:17,1, Ca:218,8                                         |
| <b>Ebéd</b>        | -Legényfogó leves (L, O) *<br>-Darás metélt (G, T)<br>-Sárgabarackdzsem                           | -Karfiolleves (G, Z)<br>-Bakonyi ragu (L, G)<br>-Petrezselymes bulgur (G, Z)                       | -Paradicsomleves (G, T, Z)<br>-Zöldborsófőzelék (G, L)<br>-Főtt kemény tojás (T)                     | -Zöldségkrémleves (Z, L, O, G)<br>-Levesgyöngy (G, L, T)<br>-Rántott sertésszelet (G, T)<br>-Sárgarépás rizs | -Tárkonyos csirkeraguleves-friss (Z, G, T, L, O)<br>-Gránátos kocka (G, T)<br>-Csemege uborka *           |
|                    | S:0,6, E:584,0, ZS:14,2, T:2,1, F:20,1, CH:91,7, C:31,6, Ca:59,6<br>* Adalékanyagot tartalmaz     | S:0,7, E:531,0, ZS:32,4, T:0,1, F:22,1, CH:38,0, C:2,7, Ca:85,9                                    | S:0,5, E:525,0, ZS:22,3, T:0,4, F:17,2, CH:61,9, C:33,0, Ca:101,8                                    | S:4,0, E:464,0, ZS:17,2, T:3,6, F:22,1, CH:52,6, C:1,6, Ca:173,5                                             | S:3,3, E:590,0, ZS:16,0, T:4,0, F:20,7, CH:86,5, C:7,6, Ca:169,5<br>* Adalékanyagot tartalmaz             |
| <b>Uzsonna</b>     | -Gépsonka<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G, L)<br>-Paprika                 | -Krém túró (L)                                                                                     | -Kefir (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G, L)                                                          | -Zala felvágott<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br>-Joghurtos margarin (L)<br>-Uborka                         | -Sajtos pogácsa (G, L, T)<br>-Alma                                                                        |
|                    | S:0,8, E:218,0, ZS:11,2, T:1,8, F:7,6, CH:21,3, C:0,0, Ca:4,8                                     | S:0,2, E:214,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:19,1, C:14,8, Ca:50,0                                    | S:0,8, E:228,0, ZS:8,6, T:0,8, F:9,2, CH:27,6, C:0,0, Ca:180,0                                       | S:0,6, E:215,0, ZS:11,5, T:1,2, F:7,2, CH:20,8, C:0,0, Ca:11,5                                               | S:0,5, E:226,0, ZS:9,9, T:4,6, F:4,9, CH:23,5, C:0,6, Ca:29,1                                             |
| <b>Összesen</b>    | S:2,3, E:1 166,0, ZS:42,0, T:5,7, F:38,3, CH:154,8, C:54,3, Ca:397,4<br>* Adalékanyagot tartalmaz | S:1,5, E:989,0, ZS:52,7, T:1,3, F:44,4, CH:84,9, C:24,2, Ca:143,1<br>* Adalékanyagot tartalmaz     | S:2,2, E:1 080,0, ZS:47,4, T:3,7, F:44,0, CH:115,8, C:40,1, Ca:699,2                                 | S:5,1, E:918,0, ZS:31,8, T:7,6, F:36,6, CH:114,4, C:20,7, Ca:320,0                                           | S:4,8, E:1 142,0, ZS:39,4, T:11,9, F:38,0, CH:148,1, C:25,3, Ca:417,5<br>* Adalékanyagot tartalmaz        |

Jó étvágyat kívánunk! Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix Dietetikus

## 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: szezám                       |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |