

# Étlap Győrzámolyi Tündérrózsa Óvoda és Bölcsőde

| Alsós iskolás<br>(7-10 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.                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Tízórai                    | <div>-Gyümölcstea (erdei málna)<br/>-Sajtkrém Sonkás (Talléros) (L)<br/>-Paradicsom<br/>-Zsemle (Pedró) (G)</div> <div>S:1,1, E:280,0, ZS:2,8, T:1,2, F:9,1, CH:52,6, C:18,8, Ca:150,0</div>                                           | <div>-Kakaó (L)<br/>-Vajas fonott kalács (Pedró) (G, L, T)</div> <div>S:1,1, E:363,0, ZS:9,1, T:5,6, F:12,5, CH:56,9, C:28,0, Ca:250,0</div>                                                                                         | <div>-Gyümölcstea (fahéjas szilva)<br/>-Sertés párizsi (kométa)<br/>-Margarin delma 20%<br/>-Fejes saláta<br/>-Zsemle (Pedró) (G)</div> <div>S:1,4, E:341,0, ZS:9,3, T:3,2, F:9,2, CH:53,1, C:21,7, Ca:0,0</div>            | <div>-Tej 1,5% (L)<br/>-Natur vajkrém (Kemenes) (L)<br/>-Paprika<br/>-Teljes kiörlésű zsemle (G)</div> <div>S:1,0, E:307,0, ZS:9,0, T:5,6, F:13,9, CH:41,5, C:13,5, Ca:315,0</div>        |                                                                       |
| Ebéd                       | <div>-Májgaluska leves (Z, T, G)<br/>-Spenót (L, G)<br/>-Főtt tojás /feltét/ (T)<br/>-Főtt burgonya 1/2 adag<br/>-Tejszelet (kinder 28 gr) (G, L, T)</div> <div>S:0,7, E:593,0, ZS:24,8, T:8,9, F:25,7, CH:62,4, C:15,6, Ca:80,0</div> | <div>-Fokhagymakrém leves pir. tökmaggal (L, O, G, Z, D)<br/>-Rántott halfilé sütőben sütve (H, G, T)<br/>-Sárgarépas rizs<br/>-Cékla (blue chips)</div> <div>S:1,2, E:742,0, ZS:27,2, T:6,5, F:31,9, CH:87,1, C:11,5, Ca:50,7</div> | <div>-Zöldségleves (Z)<br/>-Szárzabab főzelék (L, G)<br/>-Sült virsli (O)<br/>-Burgonyás kenyér (Pedró) (G)<br/>-Gyümölcspüré 100% 100 gr</div> <div>S:2,8, E:730,0, ZS:27,5, T:8,9, F:29,1, CH:85,3, C:24,1, Ca:25,2</div> | <div>-Gyümölcs leves (L, G)<br/>-Tarhonyás hús (G, T)<br/>-Vegyes vágott savanyúság (füles)<br/>-Banán</div> <div>S:1,9, E:741,0, ZS:13,7, T:4,7, F:27,7, CH:126,3, C:40,7, Ca:47,1</div> |                                                                       |
| Uzsonna                    | <div>-Kakaókrém (Nuttini) (L, O)<br/>-Teljes kiörlésű búzakenyér (G)</div> <div>S:1,4, E:346,0, ZS:8,2, T:1,9, F:8,9, CH:55,6, C:8,3, Ca:0,0</div>                                                                                     | <div>-Csiperkés zöldségpástétom (hamé) (L, T, O)<br/>-Uborka (kígyó)<br/>-Teljes kiörlésű zsemle (G)</div> <div>S:0,9, E:178,0, ZS:3,8, T:0,6, F:5,5, CH:28,7, C:1,2, Ca:0,0</div>                                                   | <div>-Kockasajt Talléros (nat,zöldfűsz,sonkás,) (L)<br/>-Teljes kiörlésű kifli (G)</div> <div>S:0,8, E:182,0, ZS:5,2, T:3,2, F:6,8, CH:24,8, C:1,5, Ca:126,0</div>                                                          | <div>-Gyümölcsös joghurt (riska) 125 gr (L)<br/>-Korpás kifli (G, L)</div> <div>S:0,8, E:269,0, ZS:5,0, T:3,2, F:8,9, CH:43,4, C:16,5, Ca:137,5</div>                                     |                                                                       |
| 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:3,3, E:1 219,0, ZS:35,8, T:12,0, F:43,7, CH:170,6, C:42,7, Ca:230,0                                                                                                                                                                | S:3,2, E:1 282,0, ZS:40,2, T:12,7, F:49,9, CH:172,7, C:40,6, Ca:300,7                                                                                                                                                       | S:5,0, E:1 253,0, ZS:42,0, T:15,3, F:45,2, CH:163,2, C:47,3, Ca:151,2                                                                                                                     | S:3,7, E:1 317,0, ZS:27,7, T:13,6, F:50,5, CH:211,2, C:70,7, Ca:499,6 |

Jó étvágyat!

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya [elelmezestunderrozsa@gmail.com](mailto:elelmezestunderrozsa@gmail.com)

0620-229-6742

Jelmagyarázat:

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <i>S: só (g)</i>      | <i>E: energia (kcal)</i>       | <i>G: glutén, gabonák</i>          | <i>Z: zeller</i>   | <i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i> | <i>C: csillagfűrt</i> |
| <i>ZS: zsír (g)</i>   | <i>T: telített zsírsav (g)</i> | <i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i> | <i>R: rákfélék</i> | <i>M: mustár</i>                       | <i>P: puhatestűek</i> |
| <i>F: fehérje (g)</i> | <i>CH: szénhidrát (g)</i>      | <i>T: tojás, fehérje</i>           | <i>H: halak</i>    | <i>S: szezámag</i>                     |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>    | <i>K: szulfitek, kéndioxid</i>         |                       |

# Étlap Győrzámolyi Tündérrózsa Óvoda és Bölcsőde

| <i>Alsós iskolás</i><br>(7-10 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.07.                                                                                                                         | <i>Kedd</i><br>2026.09.08.                                                                                                                                                                                                            | <i>Szerda</i><br>2026.09.09.                                                                                                                                   | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.10.                                                                                                                                                                               | <i>Péntek</i><br>2026.09.11.                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Tízórai</i>                    | -Tej 1,5% (L)<br>-Trappista sajt (L)<br>-Paradicsom<br>-Zsemle (G)<br><br><i>S:1,4, E:351,0, ZS:11,2, T:7,2, F:20,8, CH:41,5, C:12,4, Ca:492,5</i>  | -Gyümölcsstea (sárgabarack és fügekaktusz))<br>-Tojáskrém ( petrezselymes) (T, M)<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br><br><i>S:0,8, E:280,0, ZS:4,9, T:1,6, F:9,4, CH:47,2, C:21,3, Ca:0,0</i>                                          | -Maci kávé (G, L)<br>-Briós (60gr) (Pedró) (G, L, T)<br><br><i>S:1,0, E:419,0, ZS:9,0, T:5,7, F:12,7, CH:69,8, C:39,2, Ca:250,0</i>                            | -Gyümölcsstea (vadmeggy)<br>-Zala felvágott /kométa/<br>-Margarin delma 20%<br>-Fejes saláta<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br><br><i>S:1,2, E:310,0, ZS:8,3, T:2,8, F:8,8, CH:47,8, C:21,5, Ca:0,0</i>       | -Tej 1,5% (L)<br>-Kenőmájás (Gyulai) (M)<br>-Uborka (kígyó)<br>-Zsemle (Pedró) (G)<br><br><i>S:1,7, E:344,0, ZS:10,8, T:5,5, F:16,4, CH:44,3, C:12,7, Ca:312,5</i>                     |
| <i>Ebéd</i>                       | -Pulykaragu leves (Z)<br>-Túrós tészta (G, T, L)<br>-Alma<br><br><i>S:0,2, E:641,0, ZS:20,8, T:7,4, F:33,5, CH:77,0, C:27,5, Ca:93,3</i>            | -Kertészleves (Z)<br>-Burgonyafőzelék (L, G)<br>-Fasírozott sütőben sütv s. (G, T)<br>-Burgonyás kenyér (Pedró) (G)<br>-Túró rudi pöttyös 30 gr (L, O)<br><br><i>S:1,5, E:774,0, ZS:25,1, T:9,1, F:35,5, CH:94,5, C:16,4, Ca:18,8</i> | -Zöldséges daragaluska leves (G, T, Z)<br>-Paprikás csirke (G, L)<br>-Bulgur (G)<br><br><i>S:0,4, E:619,0, ZS:17,3, T:4,0, F:32,7, CH:80,1, C:4,7, Ca:23,6</i> | -Árpagyöngy leves (Z)<br>-Lencsefőzelék (L, G, M)<br>-Majorannás sertés tokány (G)<br>-Burgonyás kenyér (Pedró) (G)<br>-Banán<br><br><i>S:1,5, E:936,0, ZS:27,8, T:6,5, F:42,9, CH:122,9, C:27,0, Ca:41,3</i> | -Brokkoli krémleves<br>levesgyöngy (G, L, T, Z)<br>-Bácskai rizses hús<br>-Csemege uborka (premiko) (M)<br><br><i>S:1,2, E:614,0, ZS:19,1, T:6,5, F:28,4, CH:77,9, C:10,3, Ca:47,1</i> |
| <i>Uzsonna</i>                    | -Izes sonka Kométa<br>-Margarin delma 20%<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br><br><i>S:1,3, E:192,0, ZS:5,0, T:1,7, F:9,0, CH:26,5, C:0,4, Ca:0,0</i> | -Csicseriborsós<br>zöldségpástétom (hamé) (O)<br>-Uborka (kígyó)<br>-Zsemle (Pedró) (G)<br><br><i>S:1,4, E:261,0, ZS:7,7, T:1,0, F:8,4, CH:37,6, C:2,1, Ca:0,0</i>                                                                    | -Csemege szalámi (pick)<br>-Paprika<br>-Teljes kiőrlésű zsemle (G)<br><br><i>S:1,6, E:274,0, ZS:13,4, T:5,5, F:9,4, CH:27,3, C:0,4, Ca:0,0</i>                 | -Mini jam 20 gr<br>-Zsemle (G)<br><br><i>S:0,6, E:186,0, ZS:0,5, T:0,2, F:4,1, CH:40,7, C:12,1, Ca:0,0</i>                                                                                                    | -Krém túró (milli) 90 gr (L)<br>-Teljes kiőrlésű kifli (G)<br><br><i>S:0,7, E:250,0, ZS:2,9, T:1,6, F:10,5, CH:44,1, C:17,3, Ca:281,3</i>                                              |
| <i>Összesen</i>                   | <i>S:2,9, E:1 184,0, ZS:36,9, T:16,3, F:63,3, CH:145,0, C:40,2, Ca:585,8</i>                                                                        | <i>S:3,6, E:1 315,0, ZS:37,6, T:11,7, F:53,3, CH:179,2, C:39,7, Ca:18,8</i>                                                                                                                                                           | <i>S:3,1, E:1 311,0, ZS:39,7, T:15,2, F:54,9, CH:177,2, C:44,2, Ca:273,6</i>                                                                                   | <i>S:3,2, E:1 432,0, ZS:36,6, T:9,5, F:55,8, CH:211,4, C:60,6, Ca:41,3</i>                                                                                                                                    | <i>S:3,5, E:1 208,0, ZS:32,9, T:13,6, F:55,3, CH:166,3, C:40,3, Ca:640,9</i>                                                                                                           |

**Jó étvágyat!**  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

**Élelmezésvezető: Börzsei Ibolya** [elelmezestunderrozsa@gmail.com](mailto:elelmezestunderrozsa@gmail.com)  
0620-229-6742

## 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, kén-dioxid        |                |