

Dió érzékeny étlap

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.06.08.

Kedd

2026.06.09.

Szerda

2026.06.10.

Csütörtök

2026.06.11.

Péntek

2026.06.12.

Tízórai

-Tej (E:147,0 ZS:4,5 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,3) (L)
 -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)
 -Camping sajt (E:43,0 ZS:2,8 T:1,8 F:2,1 CH:2,5 C:1,2 S:0,2) (L)
 -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)
 -Főtt virsli (E:265,7 ZS:15,0 T:8,1 F:14,4 CH:0,2 C:0,1 S:1,3)
 -Ketchup * (E:10,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:2,3 C:2,0 S:0,2)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)
 -Kenőmájas (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 S:0,7)
 -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)
 -Egyenes kifli (E:154,0 ZS:1,7 T:0,0 F:6,1 CH:29,1 C:0,0 S:0,0) (G, L)

-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)
 -Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)
 -Reszelt sajt (E:62,4 ZS:4,6 T:3,0 F:5,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (L)
 -Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0)
 -Teljeskiőrlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)

S:0,9, E:296,0, ZS:9,6, T:1,7, F:11,2, CH:40,9, C:0,1, Ca:246,7

S:0,7, E:206,0, ZS:2,4, T:1,3, F:6,2, CH:36,8, C:1,4, Ca:93,3

S:1,5, E:360,0, ZS:10,6, T:5,6, F:14,2, CH:37,4, C:1,6, Ca:32,2

S:0,4, E:260,0, ZS:5,3, T:1,7, F:8,5, CH:44,1, C:0,3, Ca:23,4

S:0,8, E:282,0, ZS:9,8, T:3,6, F:8,5, CH:38,8, C:0,3, Ca:93,9

Ebéd

-Zöldséges lebbencsleves (E:72,3 ZS:0,4 T:0,0 F:2,6 CH:14,1 C:0,6 S:0,2) (G, Z)
 -Főtt tojás (E:68,9 ZS:4,9 T:0,0 F:5,5 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) (T)
 -Spenót főzelék (E:361,3 ZS:18,5 T:2,5 F:9,0 CH:27,6 C:1,6 S:0,5) (L, G)
 -Teljes kiőrlésű kenyér (E:115,2 ZS:0,5 T:0,2 F:3,7 CH:22,1 C:0,0 S:0,5) (G)
 -Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)

-Rántott leves zsemlekockával (E:213,9 ZS:8,5 T:2,4 F:3,9 CH:26,3 C:0,6 S:0,4) (G)
 -Fűszeres csirkemell (E:165,6 ZS:5,3 T:1,0 F:25,0 CH:1,1 C:0,0 S:0,3)
 -Hagymás tört burgonya (E:440,2 ZS:8,1 T:1,0 F:9,5 CH:69,9 C:0,0 S:0,1)
 -Uborkasaláta (E:53,5 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:12,5 C:2,2 S:0,0)

-Szárzab bab leves (E:277,1 ZS:5,7 T:0,7 F:11,3 CH:40,7 C:0,8 S:0,2) (Z, G)
 -Túrós-tejfölös tészta (E:570,5 ZS:18,0 T:13,7 F:26,1 CH:61,3 C:4,6 S:0,2) (G, L)
 -Körte (E:90,0 ZS:0,7 T:0,0 F:0,7 CH:21,6 C:0,0 S:0,0)

-Csontleves (E:161,0 ZS:8,0 T:0,6 F:6,7 CH:13,5 C:0,2 S:0,1) (Z, G, T)
 -Bakonyi sertésragu (E:343,9 ZS:14,1 T:7,8 F:23,9 CH:7,8 C:2,4 S:0,5) (G, L)
 -Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1)
 -Gyümölcs püré (E:76,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:4,0 C:14,5 S:0,0)

-Zöldséges burgonyaleves (E:192,8 ZS:1,8 T:0,2 F:5,0 CH:35,0 C:0,8 S:0,2) (Z, G)
 -Rakott kelkáposzta (E:581,4 ZS:26,9 T:13,4 F:28,4 CH:32,6 C:7,5 S:0,4) (L)
 -Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)

Uzsonna

-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

-Alpesi szalámi (E:88,2 ZS:7,2 T:0,0 F:5,6 CH:0,2 C:0,0 S:0,7)

-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0)

-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

S:1,1, E:264,0, ZS:11,4, T:1,7, F:8,5, CH:32,0, C:0,9, Ca:23,9

-Joghurt (E:125,0 ZS:1,3 T:2,8 F:4,1 CH:1,3 C:16,3 S:0,2) (L)

-Kifli (E:149,0 ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,5 C:0,5 S:0,1) (G, L)

S:0,3, E:274,0, ZS:1,8, T:3,4, F:8,4, CH:30,8, C:16,8, Ca:32,5

-Zöldfűszeres vajkrém * (E:94,5 ZS:10,0 T:6,3 F:0,6 CH:0,6 C:0,5 S:0,2) (L)

-TV paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)

-Lenmagpehellyel szórt zsemle (E:163,0 ZS:2,2 T:0,5 F:5,0 CH:28,5 C:0,0 S:0,6) (G, S)

S:0,7, E:230,0, ZS:8,4, T:4,3, F:5,9, CH:30,3, C:0,3, Ca:13,0

-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

-Zala felvágott (E:84,0 ZS:7,0 T:2,8 F:4,6 CH:0,7 C:0,2 S:0,6)

-Jégcsap retek (E:14,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

-Teljeskiörlésű zsemle (E:152,4 ZS:0,7 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)

S:0,5, E:261,0, ZS:10,7, T:3,4, F:8,4, CH:29,9, C:0,2, Ca:18,2

-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)

-Alma (E:54,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:12,0 C:10,9 S:0,0)

-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)

S:0,7, E:238,0, ZS:6,7, T:1,7, F:4,6, CH:39,0, C:8,1, Ca:14,8

Összesen

S:2,9, E:1 111,0, ZS:36,8, T:5,4, F:34,8, CH:149,2, C:21,1, Ca:672,0

S:1,4, E:1 020,0, ZS:17,3, T:7,2, F:39,7, CH:135,5, C:19,8, Ca:182,1

S:2,5, E:1 174,0, ZS:34,3, T:19,4, F:43,8, CH:144,8, C:5,4, Ca:196,5

S:1,4, E:1 143,0, ZS:34,4, T:11,0, F:40,4, CH:130,2, C:16,7, Ca:119,0

S:2,2, E:1 106,0, ZS:35,5, T:14,5, F:37,3, CH:138,7, C:13,8, Ca:306,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Dió érzékeny étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Tízórai	<p>-Tej (E:147,0 ZS:4,5 T:0,0 F:10,2 CH:15,9 C:0,0 S:0,3) (L)</p> <p>-Áfonya dzsem (E:91,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:22,6 C:20,8 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiörlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)</p> <p><i>S:0,8, E:308,0, ZS:3,6, T:0,3, F:11,4, CH:55,0, C:16,7, Ca:253,4</i></p>	<p>-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Tojáskrém (E:109,0 ZS:10,4 T:2,7 F:1,2 CH:1,4 C:0,7 S:0,3) (T, L, M)</p> <p>-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiörlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)</p> <p><i>S:0,8, E:253,0, ZS:7,6, T:2,0, F:5,7, CH:36,2, C:1,2, Ca:31,2</i></p>	<p>-Tejeskávé (E:199,2 ZS:4,5 T:0,0 F:10,3 CH:29,0 C:0,2 S:0,3) (L, G)</p> <p>-Foszlós kalács (E:252,8 ZS:3,8 T:4,4 F:5,1 CH:33,0 C:6,0 S:0,2) (G, T)</p> <p><i>S:0,3, E:322,0, ZS:5,9, T:3,3, F:10,7, CH:44,1, C:4,6, Ca:241,0</i></p>	<p>-Citromos tea (E:61,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:15,1 C:0,4 S:0,0)</p> <p>-Ráma margarin (E:53,2 ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)</p> <p>-Párizsi (E:84,0 ZS:7,4 T:2,9 F:38,9 CH:0,6 C:0,0 S:0,8)</p> <p>-Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiörlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)</p> <p><i>S:1,1, E:305,0, ZS:10,9, T:3,3, F:27,4, CH:41,9, C:0,3, Ca:41,7</i></p>	<p>-Kakaó (E:190,1 ZS:4,8 T:0,2 F:10,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,3) (L)</p> <p>-Tea vaj (E:111,3 ZS:12,3 T:8,8 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) (L)</p> <p>-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0)</p> <p>-Teljeskiörlésű forma kenyér (E:192,0 ZS:0,8 T:0,4 F:6,2 CH:36,8 C:0,0 S:0,8) (G)</p> <p><i>S:0,8, E:347,0, ZS:12,1, T:6,2, F:11,9, CH:44,3, C:0,7, Ca:258,8</i></p>

Ebéd

<p>-Zöldséges tarhonyaleves (E:74,8 ZS:0,4 T:0,1 F:2,5 CH:14,6 C:1,2 S:0,2) (G, Z)</p> <p>-Sertéssült (E:179,3 ZS:9,1 T:2,3 F:19,5 CH:1,1 C:0,0 S:0,3) (Z)</p> <p>-Paradicsomos burgonyafőzelék (E:414,7 ZS:7,2 T:1,0 F:9,0 CH:70,0 C:6,0 S:0,1) (G)</p> <p>-Rozskenyér (E:90,0 ZS:0,2 T:0,1 F:2,8 CH:17,4 C:1,0 S:0,4) (G)</p> <p>-Banán (E:186,9 ZS:0,6 T:0,2 F:2,3 CH:42,4 C:25,6 S:0,0)</p>	<p>-Tárkonyos halragu leves (E:242,1 ZS:12,7 T:10,4 F:20,2 CH:12,5 C:1,9 S:0,2) (Z, H, G, L)</p> <p>-Szilvás gombóc (E:615,7 ZS:2,7 T:0,4 F:12,1 CH:131,1 C:0,3 S:0,1) (G, T)</p> <p>-Körte (E:90,0 ZS:0,7 T:0,0 F:0,7 CH:21,6 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Limonádé (E:41,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:10,3 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Pizzás párna (2 db) (E:513,0 ZS:10,5 T:11,7 F:11,1 CH:57,0 C:7,8 S:0,2) (G, L, O)</p> <p>-Alma (Jonatán) (E:48,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:10,6 C:9,7 S:0,0)</p>	<p>-Brokkoli krémleves (E:241,1 ZS:15,6 T:12,7 F:5,3 CH:14,7 C:2,0 S:0,4) (G, L, T)</p> <p>-Rántott sertésszelet (E:335,0 ZS:15,4 T:6,3 F:23,7 CH:16,3 C:0,3 S:1,5) (G, T)</p> <p>-Kukoricás párolt rizs (E:396,8 ZS:7,8 T:1,1 F:7,7 CH:67,2 C:2,3 S:0,3)</p> <p>-Vitaminsaláta (E:67,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,7 CH:14,7 C:0,2 S:0,0)</p>	<p>-Tojásleves (E:82,3 ZS:4,3 T:0,5 F:2,0 CH:6,4 C:0,2 S:0,1) (T, G)</p> <p>-Tarhonyás hús (E:622,7 ZS:15,0 T:3,3 F:32,2 CH:67,2 C:5,2 S:0,6) (G)</p> <p>-Csemege uborka éd szerrel (E:14,5 ZS:0,1 T:0,1 F:0,2 CH:3,0 C:1,7 S:0,8) (M, K)</p>
---	---	---	---	---

Uzsonna

-Ráma margarin (E:53,2
ZS:6,0 T:1,4 F:0,1 CH:0,1
C:0,1 S:0,0) (L)

-Szendvics sonka (E:46,8
ZS:2,2 T:1,0 F:3,3 CH:3,0
C:0,3 S:1,0)

-Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0
F:0,7 CH:3,1 C:1,7 S:0,0)

-Hosszú zsemle (E:148,0
ZS:0,6 T:0,6 F:4,3 CH:29,0
C:0,5 S:0,6) (G)

S:1,1, E:232,0, ZS:7,7, T:2,5, F:6,3,
CH:32,1, C:1,5, Ca:20,6

-Körözött (E:108,5 ZS:7,5
T:4,6 F:7,0 CH:1,7 C:1,8
S:0,0) (L)

-Jégsaláta (E:14,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,9 CH:2,0 C:2,0
S:0,0)

-Rozsos liszteske (E:177,6
ZS:1,7 T:0,4 F:5,5 CH:34,8
C:0,0 S:0,2) (G)

S:0,2, E:239,0, ZS:5,5, T:2,7, F:9,5,
CH:36,7, C:1,9, Ca:44,3

-Kockasajt (E:43,1 ZS:3,5
T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,8
S:0,4) (L)

-Teljeskiörlesű kifli (E:152,4
ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8
C:0,0 S:0,9) (G, L)

S:1,3, E:195,0, ZS:4,5, T:2,6, F:7,3,
CH:29,6, C:0,8, Ca:43,8

-Liga margarin (E:18,0
ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1
C:0,1 S:0,1)

-Gouda sajt (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0) (L)

-Kaliforniai paprika (E:26,0
ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0
C:0,0 S:0,0)

-Korpás zsemle (E:70,3
ZS:0,3 T:0,2 F:2,2 CH:14,3
C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,1, E:101,0, ZS:2,5, T:0,8, F:2,8,
CH:17,3, C:0,1, Ca:4,0

-Ízes levél (E:208,7 ZS:10,4
T:0,0 F:5,2 CH:22,8 C:0,0
S:0,0) (G)

-Alma (E:54,6 ZS:0,2 T:0,0
F:0,3 CH:12,0 C:10,9 S:0,0)

S:0,0, E:249,0, ZS:10,6, T:0,0, F:5,4,
CH:31,5, C:8,0, Ca:23,1

Összesen

S:2,7, E:1 180,0, ZS:22,6, T:5,2, F:41,6,
CH:187,4, C:42,3, Ca:507,9

S:1,2, E:1 089,0, ZS:21,8, T:10,3,
F:33,9, CH:182,3, C:4,2, Ca:124,3

S:1,7, E:937,0, ZS:17,6, T:13,8, F:25,6,
CH:129,8, C:17,8, Ca:292,5

S:2,6, E:1 048,0, ZS:36,4, T:15,3,
F:54,3, CH:130,7, C:3,3, Ca:139,1

S:1,7, E:1 062,0, ZS:34,8, T:8,7, F:39,9,
CH:125,8, C:13,4, Ca:325,9

Jó étvágyat!

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

Allergén jelmagyarázat: