

Óvoda tej-tojás mentes étlap

Petőfi konyha

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	<p>-Rizsital (E:104,0 ZS:2,0 T:0,0 F:0,4 CH:22,0 C:11,8 S:0,2)</p> <p>-Gabonagolyó * (E:76,8 ZS:0,5 T:0,1 F:1,1 CH:16,6 C:7,2 S:0,1) (G)</p>	<p>-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Növényi sajtkrém (E:71,7 ZS:6,9 T:6,3 F:0,0 CH:2,4 C:0,0 S:0,4)</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>-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)</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>-Főtt virsli (E:265,7 ZS:15,0 T:8,1 F:14,4 CH:0,2 C:0,1 S:1,3)</p> <p>-Ketchup * (E:10,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:2,3 C:2,0 S:0,2)</p> <p>-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)</p>	<p>-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Kenőmájas (E:65,7 ZS:5,4 T:2,5 F:2,7 CH:1,3 C:0,4 S:0,7)</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>-Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)</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>-Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1)</p> <p>-Növényi sajt (E:81,0 ZS:6,3 T:5,7 F:0,0 CH:6,3 C:0,0 S:0,7)</p> <p>-Kaliforniai paprika (E:26,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-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)</p>
	<p>S:0,3, E:162,0, ZS:2,4, T:0,1, F:1,2, CH:34,5, C:17,2, Ca:240,0</p>	<p>S:1,0, E:252,0, ZS:7,6, T:6,6, F:4,9, CH:37,7, C:0,7, Ca:18,3</p>	<p>S:1,5, E:360,0, ZS:10,6, T:5,6, F:14,2, CH:37,4, C:1,6, Ca:32,2</p>	<p>S:1,1, E:250,0, ZS:4,2, T:1,9, F:6,8, CH:45,3, C:0,3, Ca:28,9</p>	<p>S:1,4, E:287,0, ZS:9,1, T:6,6, F:5,1, CH:45,1, C:0,3, Ca:21,9</p>

Ebéd	<p>-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)</p> <p>-Natur csirkemell (E:325,2 ZS:16,7 T:2,6 F:25,9 CH:6,9 C:0,2 S:0,1) (G)</p> <p>-Spenót főzelék tejmentes (E:111,7 ZS:0,8 T:0,2 F:4,9 CH:19,3 C:1,1 S:1,1) (G)</p> <p>-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)</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>-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)</p> <p>-Fűszeres csirkemell (E:165,6 ZS:5,3 T:1,0 F:25,0 CH:1,1 C:0,0 S:0,3)</p> <p>-Hagymás tört burgonya (E:440,2 ZS:8,1 T:1,0 F:9,5 CH:69,9 C:0,0 S:0,1)</p> <p>-Uborkasaláta (E:53,5 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:12,5 C:2,2 S:0,0)</p>	<p>-Szárzabbal leves (E:277,1 ZS:5,7 T:0,7 F:11,3 CH:40,7 C:0,8 S:0,2) (Z, G)</p> <p>-Tejbedara rizsitalból kakaó szórattal (E:604,4 ZS:2,6 T:0,4 F:9,7 CH:132,0 C:13,8 S:1,7) (G)</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>-Csontleves tészta nélkül (E:193,3 ZS:13,7 T:0,7 F:9,5 CH:4,8 C:0,7 S:1,2) (Z)</p> <p>-Bakonyi sertésragu tejmentes (E:468,3 ZS:11,2 T:2,6 F:22,2 CH:9,4 C:1,2 S:2,3) (G)</p> <p>-Párolt rizs (E:363,9 ZS:7,7 T:1,0 F:6,5 CH:60,7 C:0,1 S:0,1)</p> <p>-Gyümölcs püré (E:76,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:4,0 C:14,5 S:0,0)</p>	<p>-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)</p> <p>-Rakott kelkáposzta tejmentes (E:575,5 ZS:30,0 T:5,4 F:27,3 CH:33,4 C:6,4 S:0,5)</p> <p>-Félbarna kenyér (E:114,8 ZS:0,2 T:0,2 F:3,2 CH:24,3 C:0,0 S:0,4) (G)</p>
-------------	---	--	--	---	--

Uzsonna

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

-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:1,2, E:229,0, ZS:7,4, T:0,9, F:8,5,
CH:32,0, C:0,9, Ca:23,9

-Mini lekvár (E:47,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:11,4 C:11,0
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:0,6, E:192,0, ZS:0,6, T:0,3, F:4,7,
CH:41,6, C:11,0, Ca:5,5

-Növényi sajtkrém (E:71,7
ZS:6,9 T:6,3 F:0,0 CH:2,4
C:0,0 S:0,4)

-TV paprika (E:20,0 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0
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:1,0, E:226,0, ZS:7,6, T:6,6, F:4,9,
CH:34,1, C:0,0, Ca:12,5

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

-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)

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

S:1,0, E:218,0, ZS:6,6, T:2,5, F:7,5,
CH:31,3, C:0,2, Ca:8,7

-Gabonás omlós keksz
(E:180,4 ZS:7,3 T:3,4 F:2,8
CH:24,8 C:9,1 S:0,2) (G)

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

S:0,2, E:220,0, ZS:7,5, T:3,4, F:3,0,
CH:33,6, C:17,1, Ca:8,1

Összesen

S:2,8, E:946,0, ZS:22,2, T:3,1, F:35,9,
CH:140,7, C:38,0, Ca:547,8

S:2,0, E:983,0, ZS:21,4, T:9,4, F:34,8,
CH:147,3, C:13,3, Ca:80,1

S:3,5, E:1 093,0, ZS:22,9, T:12,8,
F:30,2, CH:173,7, C:8,9, Ca:208,0

S:4,3, E:1 187,0, ZS:30,2, T:7,1, F:38,1,
CH:129,4, C:16,2, Ca:105,7

S:2,3, E:1 090,0, ZS:37,6, T:13,8,
F:31,6, CH:140,0, C:22,1, Ca:225,0

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:

Óvoda tej-tojás mentes étlap

Petőfi konyha

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
<i>Tízórai</i>	<p>-Rizsital (E:104,0 ZS:2,0 T:0,0 F:0,4 CH:22,0 C:11,8 S:0,2) -Áfonya dzsem (E:91,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:22,6 C:20,8 S:0,0) -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>-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0) -Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0) -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>-Tejeskávé rizsitalból (E:149,3 ZS:2,0 T:0,0 F:0,5 CH:33,5 C:11,9 S:0,2) (G) -Zsemle (E:144,7 ZS:0,5 T:0,3 F:4,3 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)</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) -Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Párizsi (E:84,0 ZS:7,4 T:2,9 F:38,9 CH:0,6 C:0,0 S:0,8) -Lila hagyma (E:40,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:8,3 C:0,0 S:0,0) -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>-Kakaós rizsital (E:146,4 ZS:2,2 T:0,2 F:0,6 CH:32,1 C:11,8 S:0,2) -Liga margarin (E:18,0 ZS:2,0 T:0,6 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 S:0,1) -Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:1,2 S:0,0) -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>S:0,8, E:314,0, ZS:2,6, T:0,3, F:5,0, CH:66,3, C:28,5, Ca:253,4</p>	<p>S:0,7, E:198,0, ZS:2,7, T:0,9, F:5,0, CH:35,4, C:0,7, Ca:19,5</p>	<p>S:0,8, E:294,0, ZS:2,5, T:0,3, F:4,8, CH:63,7, C:11,9, Ca:246,2</p>	<p>S:1,1, E:269,0, ZS:6,9, T:2,5, F:27,4, CH:41,9, C:0,3, Ca:41,7</p>	<p>S:0,9, E:311,0, ZS:4,9, T:1,0, F:5,5, CH:59,0, C:12,5, Ca:260,2</p>

<i>Ebéd</i>	<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) -Sertéssült (E:179,3 ZS:9,1 T:2,3 F:19,5 CH:1,1 C:0,0 S:0,3) (Z) -Paradicsomos burgonyafőzelék (E:414,7 ZS:7,2 T:1,0 F:9,0 CH:70,0 C:6,0 S:0,1) (G) -Rozskenyér (E:90,0 ZS:0,2 T:0,1 F:2,8 CH:17,4 C:1,0 S:0,4) (G) -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 tejérz. (E:147,5 ZS:2,4 T:0,5 F:19,8 CH:11,5 C:1,1 S:1,1) (Z, G, H) -Darás metélt ízzel (E:627,5 ZS:12,3 T:1,9 F:13,2 CH:104,4 C:25,6 S:0,3) (G) -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) -Kakaós csiga (2 db) (E:219,4 ZS:3,3 T:4,0 F:3,2 CH:18,2 C:15,6 S:0,0) (G) -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 tejérz+ diab (E:117,4 ZS:8,5 T:1,1 F:2,2 CH:7,4 C:0,0 S:2,1) -Natúr sertésszelet (E:335,8 ZS:18,8 T:3,4 F:23,7 CH:7,0 C:0,2 S:0,1) (G, Z) -Kukoricás párolt rizs (E:396,8 ZS:7,8 T:1,1 F:7,7 CH:67,2 C:2,3 S:0,3) -Vitaminsaláta (E:67,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,7 CH:14,7 C:0,2 S:0,0)</p>	<p>-Rántott leves (E:92,0 ZS:6,1 T:3,2 F:1,4 CH:8,4 C:0,3 S:2,0) (G) -Tarhonyás hús (E:622,7 ZS:15,0 T:3,3 F:32,2 CH:67,2 C:5,2 S:0,6) (G) -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

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

-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)

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

S:1,2, E:194,0, ZS:3,7, T:1,4, F:6,4,
CH:33,3, C:1,0, Ca:20,6

-Ínyenc csirkemájas (E:46,2
ZS:2,9 T:1,0 F:2,7 CH:2,4
C:0,3 S:0,5) (O)

-Jégsaláta (E:14,0 ZS:0,1
T:0,0 F:0,9 CH:2,0 C:2,0
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:0,9, E:182,0, ZS:2,5, T:0,9, F:6,6,
CH:32,8, C:1,2, Ca:5,5

-Mini lekvár (E:47,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:11,4 C:11,0
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:0,6, E:192,0, ZS:0,6, T:0,3, F:4,7,
CH:41,6, C:11,0, Ca:5,5

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

-Növényi sajt (E:81,0 ZS:6,3
T:5,7 F:0,0 CH:6,3 C:0,0
S:0,7)

-Kaliforniai paprika (E:26,0
ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:6,0
C:0,0 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:1,4, E:257,0, ZS:9,0, T:6,6, F:4,9,
CH:39,6, C:0,1, Ca:12,7

-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:2,8, E:1 147,0, ZS:17,5, T:4,1, F:35,3,
CH:200,0, C:53,6, Ca:507,9

S:2,3, E:939,0, ZS:15,1, T:3,3, F:30,8,
CH:159,3, C:19,5, Ca:87,2

S:1,5, E:782,0, ZS:6,6, T:4,5, F:13,0,
CH:141,6, C:45,7, Ca:259,4

S:3,9, E:1 107,0, ZS:37,5, T:12,5,
F:54,9, CH:143,3, C:2,2, Ca:183,7

S:2,8, E:1 030,0, ZS:28,5, T:4,9, F:33,2,
CH:141,6, C:25,2, Ca:326,2

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
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: