

Étlap tejmentes

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

-Rizsital (E:104,0 ZS:2,0
T:0,0 F:0,4 CH:22,0 C:11,8
S:0,2)

-Gabonagolyó * (E:76,8
ZS:0,5 T:0,1 F:1,1 CH:16,6
C:7,2 S:0,1) (G)

-Gyümölcs tea (E:54,3 ZS:0,0
T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1
S:0,0)

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

-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)

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

-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)

-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)

-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:0,3, E:162,0, ZS:2,4, T:0,1, F:1,2,
CH:34,5, C:17,2, Ca:240,0

S:1,0, E:252,0, ZS:7,6, T:6,6, F:4,9,
CH:37,7, C:0,7, Ca:18,3

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:1,1, E:250,0, ZS:4,2, T:1,9, F:6,8,
CH:45,3, C:0,3, Ca:28,9

S:1,4, E:287,0, ZS:9,1, T:6,6, F:5,1,
CH:45,1, C:0,3, Ca:21,9

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 tejmentes
(E:111,7 ZS:0,8 T:0,2 F:4,9
CH:19,3 C:1,1 S:1,1) (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)

-Szárzabab leves (E:277,1
ZS:5,7 T:0,7 F:11,3 CH:40,7
C:0,8 S:0,2) (Z, G)

-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)

-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
tejmentes (E:468,3 ZS:11,2
T:2,6 F:22,2 CH:9,4 C:1,2
S:2,3) (G)

-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 tejmentes
(E:575,5 ZS:30,0 T:5,4
F:27,3 CH:33,4 C:6,4 S:0,5)

-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

-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:2,7, E:770,0, ZS:13,8, T:1,4, F:21,8,
CH:136,4, C:37,9, Ca:551,5

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:3,8, E:1 171,0, ZS:27,3, T:7,0, F:36,7,
CH:133,8, C:15,9, Ca:106,2

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, kén-dioxid

Allergén jelmagyarázat:

Étlap tejmentes

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

-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)

-Gyümölcsstea (E:54,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:13,5 C:0,1 S:0,0)

-Tojáskrém tejmentes (E:78,6 ZS:7,7 T:1,0 F:0,9 CH:1,4 C:0,5 S:0,5) (T, M)

-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)

-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)

-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)

-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)

S:0,8, E:314,0, ZS:2,6, T:0,3, F:5,0, CH:66,3, C:28,5, Ca:253,4

S:0,9, E:232,0, ZS:5,8, T:0,9, F:5,5, CH:36,2, C:1,0, Ca:22,5

S:0,8, E:294,0, ZS:2,5, T:0,3, F:4,8, CH:63,7, C:11,9, Ca:246,2

S:1,1, E:269,0, ZS:6,9, T:2,5, F:27,4, CH:41,9, C:0,3, Ca:41,7

S:0,9, E:311,0, ZS:4,9, T:1,0, F:5,5, CH:59,0, C:12,5, Ca:260,2

Ebéd

-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)

-Tárkonyos halragu leves tejérsz. (E:147,5 ZS:2,4 T:0,5 F:19,8 CH:11,5 C:1,1 S:1,1) (Z, G, H)

-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)

-Körte (E:90,0 ZS:0,7 T:0,0 F:0,7 CH:21,6 C:0,0 S:0,0)

-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)

-Brokkoli krémleves tejérsz+ diab (E:117,4 ZS:8,5 T:1,1 F:2,2 CH:7,4 C:0,0 S:2,1)

-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)

-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)

-Tojásleves (E:82,3 ZS:4,3 T:0,5 F:2,0 CH:6,4 C:0,2 S:0,1) (T, 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)

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:2,5, E:965,0, ZS:11,9, T:2,4, F:30,6,
CH:178,0, C:2,9, Ca:78,0

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:4,7, E:1 107,0, ZS:35,3, T:14,4,
F:54,9, CH:149,3, C:2,3, Ca:186,9

S:1,8, E:1 025,0, ZS:27,6, T:3,5, F:33,5,
CH:140,6, C:25,2, Ca:327,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid