

# Tej-fruktózmentes 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**

-Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Ráma margarin " (E:80,6 ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)  
 -Herkules felvágott" (E:185,2 ZS:9,2 T:4,0 F:8,0 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)  
 -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:299,0, ZS:12,3, T:4,9, F:17,3, CH:28,0, C:0,0, Ca:0,9

-Rizs tej " (E:166,8 ZS:3,9 T:1,1 F:1,4 CH:33,4 C:13,3 S:0,3)  
 -Puffasztott rozs tm" (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,4 C:0,2 S:0,0)

S:0,2, E:106,0, ZS:2,4, T:0,7, F:0,9, CH:21,1, C:8,4, Ca:0,0

-Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Körözött tm " (E:56,7 ZS:2,8 T:0,3 F:5,8 CH:1,7 C:1,3 S:0,2)

S:0,2, E:188,0, ZS:3,5, T:0,2, F:17,0, CH:28,5, C:0,9, Ca:19,1

-Rizs tej " (E:166,8 ZS:3,9 T:1,1 F:1,4 CH:33,4 C:13,3 S:0,3)  
 -Tm péksütemény" (E:262,2 ZS:12,6 T:0,0 F:5,4 CH:30,0 C:0,0 S:0,9) (G)

S:1,1, E:366,0, ZS:15,0, T:0,7, F:6,3, CH:50,9, C:8,3, Ca:0,0

-Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)  
 -Tojáskrém" (E:646,8 ZS:46,4 T:0,0 F:49,6 CH:3,2 C:0,5 S:1,0) (T, M)  
 -Póréhagyma" (E:0,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:582,0, ZS:32,6, T:0,0, F:46,2, CH:29,6, C:0,3, Ca:93,6

**Ebéd**

-Minestrone leves" (E:257,1 ZS:6,1 T:0,1 F:25,8 CH:45,6 C:1,0 S:1,1) (G)  
 -Kakaós csiga" házi tm (E:836,1 ZS:52,7 T:0,3 F:37,5 CH:54,1 C:2,8 S:0,9) (G, T, O)

-Csontleves tm " (E:55,8 ZS:0,3 T:0,1 F:1,8 CH:11,5 C:0,4 S:2,5) (Z, M)  
 -Zöldborsófőzelék tej érz" (E:511,1 ZS:23,7 T:0,9 F:13,4 CH:59,6 C:19,7 S:2,7) (G)  
 -Dínó falatka a (E:41,5 ZS:4,6 T:0,5 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)  
 -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)

-Vajgaluska leves tm " (E:336,8 ZS:20,7 T:0,4 F:23,5 CH:12,3 C:0,4 S:3,6) (G, T, Z)  
 -Chilibab" (E:763,5 ZS:23,0 T:0,2 F:49,7 CH:83,7 C:3,6 S:2,7) (G)  
 -Párolt rizs tm" (E:441,6 ZS:12,7 T:0,0 F:7,2 CH:73,7 C:0,0 S:2,2)

-Paradicsomleves" (E:153,9 ZS:3,4 T:0,1 F:17,5 CH:28,3 C:0,4 S:0,5) (G)  
 -Rántott csirkemell 4.A OSZTÁLY KÍVÁNSÁGÁRA (E:984,0 ZS:65,7 T:0,1 F:61,0 CH:31,0 C:1,2 S:0,6) (G, T)  
 -Petrezselymes burgonya" (E:366,6 ZS:9,6 T:0,0 F:7,6 CH:60,4 C:0,0 S:0,2)  
 -Csemege uborka"(édesítőszerrel) (E:17,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,9 C:2,6 S:0,0)

-Karfiolleves tm" (E:149,9 ZS:8,4 T:0,1 F:3,2 CH:15,3 C:0,4 S:2,5) (G, Z)  
 -Tonhalas penne tészta tm" (E:466,1 ZS:5,8 T:1,7 F:19,8 CH:79,2 C:8,7 S:5,4) (G)

## Uzsonna

-Padlizsán krém" (E:94,3  
ZS:7,7 T:0,0 F:1,7 CH:3,6  
C:0,8 S:1,0) (T, M)

-Teljes kiőrlésű Zsemle"  
(E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2  
CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)

-Karalábé hasáb" (E:7,8  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4  
C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:219,0, ZS:6,2, T:0,4, F:6,5,  
CH:31,9, C:0,5, Ca:6,5

-Zsemle " (E:136,0 ZS:0,5  
T:0,0 F:4,2 CH:28,5 C:0,0  
S:0,1) (G)

-Delma light margarin "  
(E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Párizsi," (E:83,2 ZS:6,9  
T:0,0 F:4,5 CH:0,1 C:0,0  
S:0,0)

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

S:0,1, E:213,0, ZS:6,7, T:0,5, F:7,5,  
CH:30,1, C:0,0, Ca:7,0

-Kifli" (E:57,2 ZS:0,4 T:0,0  
F:1,8 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)  
(G)

-Növényi kenőkrém  
zöldfűszeres" (E:26,7 ZS:2,2  
T:2,0 F:0,1 CH:1,6 C:0,0  
S:0,1) (M, S)

-Kígyóuborka" (E:12,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7  
C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:81,0, ZS:2,0, T:1,3, F:2,3,  
CH:13,4, C:0,0, Ca:12,3

-Korpás zsemle " (E:270,0  
ZS:1,4 T:0,6 F:9,0 CH:54,0  
C:0,0 S:1,2) (G)

-Házi tepertőkrém" (E:86,3  
ZS:8,5 T:0,0 F:1,4 CH:0,5  
C:0,2 S:0,0) (M)

-Lila hagyma" (E:24,0 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,6 CH:5,4 C:0,0  
S:0,0)

S:1,2, E:368,0, ZS:9,9, T:0,6, F:10,7,  
CH:57,2, C:0,2, Ca:0,8

-Kifli" (E:57,2 ZS:0,4 T:0,0  
F:1,8 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)  
(G)

-Delma light margarin "  
(E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Fürdői sonka" (E:62,4  
ZS:2,8 T:0,0 F:9,0 CH:0,2  
C:0,0 S:0,0)

-Kápia paprika " (E:30,0  
ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:5,4  
C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:120,0, ZS:3,8, T:0,5, F:7,0,  
CH:14,2, C:0,0, Ca:0,0

## Összesen

S:3,3, E:1 222,0, ZS:57,2, T:5,5, F:63,5,  
CH:122,1, C:3,0, Ca:61,5

S:3,4, E:826,0, ZS:29,3, T:2,2, F:24,2,  
CH:115,7, C:21,0, Ca:16,6

S:5,6, E:1 265,0, ZS:41,1, T:1,8, F:70,7,  
CH:153,9, C:3,5, Ca:85,7

S:3,1, E:1 714,0, ZS:75,8, T:1,4, F:71,9,  
CH:186,3, C:11,1, Ca:71,0

S:5,8, E:1 098,0, ZS:45,1, T:1,7, F:68,2,  
CH:105,4, C:6,3, Ca:108,3

## 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:

# Tej-fruktózmentes 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.
<b>Tízórai</b>	<p>-Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)                      -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)                      -Növényi kenőkrém" (E:25,5 ZS:2,2 T:2,0 F:0,0 CH:1,5 C:0,0 S:0,1) (M, S)                      -Kápia paprika " (E:30,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:5,4 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Kifli, teljes kiőrlésű (E:152,4 ZS:1,0 T:0,4 F:5,2 CH:28,8 C:0,0 S:0,9) (G)                      -Túrókrém tm" (E:116,4 ZS:5,4 T:0,3 F:11,8 CH:4,2 C:2,7 S:0,0)                      -Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tea fekete" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)                      -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)                      -Növényi kenőkrém zöldfűszeres" (E:26,7 ZS:2,2 T:2,0 F:0,1 CH:1,6 C:0,0 S:0,1) (M, S)                      -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tejes kávé rizs tejből " (E:237,5 ZS:3,9 T:1,1 F:18,9 CH:51,2 C:13,5 S:0,3) (G)                      -Fonott kalács tm" (E:161,2 ZS:3,4 T:1,8 F:3,6 CH:27,3 C:4,2 S:0,1) (G)</p>	<p>-Tea zöld" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0)                      -Teljes kiőrlésű kenyér " (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)                      -Hal pástétom " (E:6,5 ZS:0,6 T:0,1 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)</p>
	<p>S:0,2, E:182,0, ZS:3,2, T:1,3, F:13,8, CH:31,1, C:0,0, Ca:0,0</p>	<p>S:0,9, E:237,0, ZS:3,7, T:0,5, F:17,8, CH:37,7, C:1,4, Ca:29,2</p>	<p>S:0,2, E:170,0, ZS:3,1, T:1,3, F:13,3, CH:28,9, C:0,0, Ca:4,2</p>	<p>S:0,2, E:256,0, ZS:4,7, T:1,9, F:14,2, CH:50,2, C:11,2, Ca:0,0</p>	<p>S:0,1, E:153,0, ZS:1,9, T:0,0, F:13,2, CH:27,5, C:0,0, Ca:0,0</p>
<b>Ebéd</b>	<p>-Zellerkrém leves tm" (E:152,8 ZS:6,1 T:2,6 F:1,6 CH:23,7 C:7,5 S:2,2)                      -Házi pizza tm " (E:434,1 ZS:16,4 T:3,6 F:19,3 CH:54,2 C:7,6 S:1,9) (G)</p>	<p>-Tojásleves tm" (E:615,2 ZS:43,9 T:0,0 F:44,1 CH:6,8 C:0,1 S:2,7) (T, G)                      -Tökfőzelék tej érz" (E:385,9 ZS:18,7 T:1,4 F:5,1 CH:48,5 C:10,1 S:2,7) (G)                      -Fokhagymás apró pecsenye tm" (E:200,7 ZS:10,1 T:0,0 F:25,6 CH:0,7 C:0,0 S:2,0)                      -Teljes kiőrlésű kenyér e" (E:172,9 ZS:2,3 T:0,0 F:9,0 CH:28,8 C:0,0 S:0,1) (G)</p>	<p>-Rostos ivólé" (E:63,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,4 CH:15,7 C:10,9 S:0,0)                      -Rakott karfiol tej érzékeny" (E:476,3 ZS:13,5 T:2,2 F:31,6 CH:60,0 C:0,0 S:2,2)</p>	<p>-Almaleves tej érz " (E:184,3 ZS:1,5 T:0,6 F:24,7 CH:41,2 C:0,5 S:2,0) (G)                      -Fokhagymás sertéssült tm" (E:176,9 ZS:9,4 T:0,0 F:21,2 CH:0,9 C:0,2 S:2,5)                      -Bulgur tm" (E:456,8 ZS:13,0 T:0,0 F:12,1 CH:76,8 C:0,0 S:2,2)                      -Paradicsom saláta" (E:26,8 ZS:0,0 T:0,0 F:5,3 CH:6,3 C:0,0 S:2,5)</p>	<p>-Rostos ivólé" (E:63,0 ZS:0,3 T:0,0 F:0,4 CH:15,7 C:10,9 S:0,0)                      -Tejszínes csirkemell tm" (E:418,6 ZS:24,2 T:3,2 F:29,0 CH:20,0 C:1,9 S:2,3) (G)                      -Kuskusz " (E:258,5 ZS:6,2 T:2,1 F:7,2 CH:42,7 C:1,9 S:1,0)                      -Kókuszgolyó tm " (E:38,2 ZS:1,5 T:0,7 F:5,1 CH:6,2 C:0,5 S:0,0) (G, O)</p>
	<p>S:2,5, E:377,0, ZS:14,4, T:3,9, F:13,8, CH:49,6, C:9,4, Ca:5,3</p>	<p>S:4,3, E:792,0, ZS:43,1, T:0,9, F:46,4, CH:51,1, C:6,4, Ca:94,1</p>	<p>S:1,4, E:357,0, ZS:9,2, T:1,5, F:21,3, CH:49,8, C:6,8, Ca:40,7</p>	<p>S:5,7, E:541,0, ZS:15,6, T:0,4, F:39,2, CH:79,3, C:0,4, Ca:1,6</p>	<p>S:2,1, E:521,0, ZS:21,5, T:4,1, F:28,9, CH:57,4, C:9,8, Ca:0,8</p>

## Uzsonna

-Magvas stangli (E:311,7  
ZS:2,9 T:0,0 F:14,8 CH:52,4  
C:0,0 S:0,0)

-Delma light margarin "  
(E:33,3 ZS:3,7 T:1,0 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Saláta" (E:0,2 ZS:0,0 T:0,0  
F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

-Szalámi" (E:242,4 ZS:18,3  
T:0,0 F:17,3 CH:0,2 C:0,2  
S:0,0) (G, O)

S:0,0, E:450,0, ZS:13,9, T:0,5, F:23,5,  
CH:52,6, C:0,1, Ca:0,4

-Tökmagos zsemle "kisét  
(E:174,0 ZS:4,0 T:0,0 F:6,6  
CH:26,7 C:0,0 S:0,0)

-Ráma margarin " (E:80,6  
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1  
C:0,0 S:0,0)

-Gépsonka" (E:50,6 ZS:2,4  
T:1,1 F:5,9 CH:1,4 C:0,8  
S:0,3)

-Újhagyma" (E:0,6 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0  
S:0,0)

S:0,2, E:254,0, ZS:11,3, T:3,4, F:9,6,  
CH:27,5, C:0,4, Ca:0,0

-Tm péksütemény" (E:262,2  
ZS:12,6 T:0,0 F:5,4 CH:30,0  
C:0,0 S:0,9) (G)

S:0,9, E:262,0, ZS:12,6, T:0,0, F:5,4,  
CH:30,0, C:0,0, Ca:0,0

-Graham zsemle " (E:151,0  
ZS:0,4 T:0,0 F:5,1 CH:30,8  
C:0,0 S:0,0) (G)

-Ham sonkakrém" (E:1706,1  
ZS:121,1 T:46,2 F:107,8  
CH:50,6 C:5,5 S:0,2)

-Kígyóuborka" (E:12,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7  
C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:1 294,0, ZS:81,2, T:30,8,  
F:77,5, CH:65,4, C:3,7, Ca:9,0

-Panini" (E:152,8 ZS:1,2  
T:0,6 F:4,5 CH:30,2 C:0,5  
S:0,5) (G)

-Ráma margarin " (E:80,6  
ZS:9,1 T:4,3 F:0,1 CH:0,1  
C:0,0 S:0,0)

-Kígyóuborka" (E:12,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7  
C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:213,0, ZS:7,3, T:3,5, F:5,1,  
CH:31,1, C:0,5, Ca:9,0

## Összesen

S:2,7, E:1 009,0, ZS:31,5, T:5,7, F:51,1,  
CH:133,3, C:9,5, Ca:5,7

S:5,3, E:1 283,0, ZS:58,1, T:4,8, F:73,8,  
CH:116,3, C:8,2, Ca:123,3

S:2,5, E:790,0, ZS:24,9, T:2,8, F:40,0,  
CH:108,7, C:6,8, Ca:44,9

S:6,1, E:2 091,0, ZS:101,5, T:33,1,  
F:130,9, CH:194,8, C:15,3, Ca:10,6

S:2,8, E:886,0, ZS:30,7, T:7,6, F:47,1,  
CH:116,0, C:10,4, Ca:9,8

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

### Allergén jelmagyarázat: