

Élesztőmentes 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.
<i>Tízórai</i>	<p>-Tea citromos" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) -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)</p> <p>S:2,4, E:616,0, ZS:24,3, T:7,1, F:25,2, CH:72,5, C:6,8, Ca:130,0</p>	<p>-Tej " (E:145,0 ZS:7,0 T:5,0 F:7,5 CH:12,5 C:12,5 S:0,3) (L) -Mézes gabona karikák " (E:96,3 ZS:0,7 T:0,3 F:1,8 CH:20,5 C:6,3 S:0,1) (F, O)</p> <p>S:0,3, E:193,0, ZS:5,3, T:3,6, F:6,8, CH:28,8, C:14,6, Ca:196,7</p>	<p>-Tea csipkebogyó" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) - Medve hagymás körözött " (E:146,8 ZS:13,0 T:5,0 F:5,9 CH:1,7 C:1,3 S:0,2) (L)</p> <p>S:2,2, E:563,0, ZS:22,3, T:5,5, F:24,9, CH:72,9, C:7,7, Ca:147,5</p>	<p>-Tejes kávé " (E:202,3 ZS:7,8 T:5,6 F:18,4 CH:24,1 C:14,0 S:0,3) (L, G) -Házi élesztő mentes péksütemény (E:794,1 ZS:15,9 T:2,6 F:18,5 CH:142,2 C:7,4 S:2,4) (G, L, O, T, Z, H)</p> <p>S:2,6, E:921,0, ZS:20,8, T:6,1, F:30,0, CH:157,3, C:16,1, Ca:334,9</p>	<p>-Tea epres-tejszínes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) -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)</p> <p>S:2,7, E:897,0, ZS:44,5, T:2,2, F:54,1, CH:73,9, C:7,1, Ca:222,0</p>

<i>Ebéd</i>	<p>-Minestrone leves" (E:345,4 ZS:8,0 T:1,1 F:29,3 CH:58,5 C:5,4 S:1,4) (G, L, T, Z, O, M) -Almás fahéjas sütemény (E:577,3 ZS:34,2 T:0,1 F:44,9 CH:33,1 C:0,5 S:0,5) (G, T)</p>	<p>-Csontleves " (E:57,7 ZS:0,3 T:0,1 F:1,9 CH:11,9 C:0,5 S:1,1) (Z, M, G, L, T, O) -Zöldborsófőzelék" (E:356,4 ZS:12,4 T:1,0 F:17,6 CH:43,8 C:13,0 S:1,2) (L, G, T, Z, O, M) -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) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) -Banán " (E:236,3 ZS:0,0 T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0)</p>	<p>-Vajgaluska leves " (E:399,4 ZS:25,4 T:3,4 F:22,9 CH:18,1 C:0,8 S:1,4) (G, T, L, Z, O, M) -Chilisbab" (E:763,5 ZS:23,0 T:0,2 F:49,7 CH:83,7 C:3,6 S:2,7) (G) -Párolt rizs" (E:384,5 ZS:3,3 T:0,0 F:7,9 CH:80,6 C:0,2 S:0,2) (G, L, T, Z, O, M)</p>	<p>-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)</p>	<p>-Tejfölös Karfiollevés " (E:178,0 ZS:10,9 T:1,5 F:3,7 CH:16,4 C:1,1 S:2,6) (G, Z, L, T, O, M) -Tonhalas penne tészta" (E:1051,4 ZS:30,0 T:8,6 F:43,9 CH:149,3 C:1,8 S:2,5) (L) -Alma "ebéd (E:57,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:31,6 C:0,0 S:0,0)</p>
-------------	---	--	---	---	---

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)
-Házi élesztő mentes zsemle
(E:438,7 ZS:13,6 T:2,2
F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1)
(G, L)
-Karatlábé hasáb" (E:7,8
ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:1,4
C:0,0 S:0,0)

S:2,8, E:505,0, ZS:18,8, T:2,3, F:15,7,
CH:68,0, C:7,4, Ca:134,9

-Házi élesztő mentes zsemle
(E:438,7 ZS:13,6 T:2,2
F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1)
(G, L)
-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:2,1, E:515,0, ZS:19,7, T:2,8, F:17,7,
CH:66,5, C:6,9, Ca:135,4

-Házi élesztő mentes zsemle
(E:438,7 ZS:13,6 T:2,2
F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1)
(G, L)
-Camping sajt (E:224,7
ZS:18,5 T:0,0 F:11,6 CH:1,2
C:1,8 S:0,0) (L)
-Kígyóuborka" (E:12,0
ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7
C:0,0 S:0,0)

S:2,1, E:573,0, ZS:24,2, T:2,2, F:21,5,
CH:66,5, C:7,9, Ca:137,4

-Házi élesztő mentes zsemle
(E:438,7 ZS:13,6 T:2,2
F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1)
(G, L)
-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:2,1, E:537,0, ZS:22,0, T:2,2, F:16,0,
CH:68,1, C:7,0, Ca:129,2

-Házi élesztő mentes zsemle
(E:438,7 ZS:13,6 T:2,2
F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1)
(G, L)
-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:2,1, E:502,0, ZS:17,0, T:2,8, F:19,6,
CH:67,7, C:6,9, Ca:128,4

Összesen

S:6,4, E:1 703,0, ZS:70,4, T:10,0,
F:87,6, CH:196,0, C:17,6, Ca:333,0

S:5,8, E:1 553,0, ZS:50,2, T:9,7, F:52,4,
CH:221,7, C:36,7, Ca:677,0

S:7,0, E:2 130,0, ZS:78,5, T:9,8, F:97,9,
CH:259,2, C:18,6, Ca:338,3

S:5,5, E:2 437,0, ZS:93,8, T:8,4,
F:101,0, CH:303,6, C:25,7, Ca:534,3

S:8,0, E:2 230,0, ZS:87,7, T:11,6,
F:105,4, CH:266,3, C:15,8, Ca:530,2

Jó étvágyat!

Plankó-Margai Melinda
élelmészvezető

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Élesztőmentes 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>-Tea erdei vegyes" (E:40,2 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,2 C:0,0 S:0,0) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) -Magyaros vajkrém" (E:66,5 ZS:6,6 T:0,1 F:0,6 CH:0,8 C:0,5 S:0,1) (L, T, Z, H, O) -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><i>S:2,1, E:514,0, ZS:17,0, T:2,3, F:22,0, CH:74,9, C:7,1, Ca:128,4</i></p>	<p>-Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) - Túrókrém" (E:938,5 ZS:5,6 T:0,3 F:11,9 CH:6,6 C:2,8 S:0,0) (L)</p> <p><i>S:2,1, E:908,0, ZS:16,4, T:2,4, F:20,3, CH:68,2, C:8,2, Ca:157,6</i></p>	<p>-Tea trópusi vegyes (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:10,0 CH:10,4 C:0,0 S:0,0) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) -Lenmagos vajkrém (E:80,7 ZS:10,1 T:0,0 F:1,4 CH:14,8 C:0,5 S:0,0) (L) -Paradicsom" (E:4,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)</p> <p><i>S:2,1, E:522,0, ZS:20,3, T:2,2, F:22,1, CH:82,1, C:7,2, Ca:137,8</i></p>	<p>-kakaó" (E:184,5 ZS:7,0 T:5,0 F:17,5 CH:22,5 C:12,5 S:0,3) (L, O) -Házi élesztő mentes péksütemény (E:794,1 ZS:15,9 T:2,6 F:18,5 CH:142,2 C:7,4 S:2,4) (G, L, O, T, Z, H)</p> <p><i>S:2,6, E:917,0, ZS:20,6, T:5,9, F:30,1, CH:157,2, C:15,7, Ca:325,1</i></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) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L) -Áfonya lekvár" (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p><i>S:2,1, E:466,0, ZS:13,6, T:2,2, F:21,0, CH:71,7, C:6,8, Ca:128,4</i></p>

Ebéd	<p>-Zellerkrém leves" (E:165,3 ZS:10,8 T:6,0 F:3,1 CH:13,5 C:2,6 S:1,3) (T, O, M, L, G, Z) -Házi pizza " (E:485,8 ZS:21,9 T:6,2 F:23,8 CH:50,0 C:6,8 S:2,4) (G, L, O)</p>	<p>-Tojásleves" (E:916,8 ZS:63,1 T:0,0 F:71,4 CH:9,7 C:0,3 S:2,1) (T, G, L, Z, O, M) -Tökfőzelék" (E:322,8 ZS:19,8 T:2,7 F:5,4 CH:28,7 C:2,4 S:1,1) (L, G, T, Z, O, M) -Füstölt húsos apró pecsenye (E:268,5 ZS:18,0 T:0,0 F:21,8 CH:2,9 C:0,3 S:1,5) (G, L, Z, M) -Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L)</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" (E:878,2 ZS:56,1 T:9,7 F:47,6 CH:45,2 C:2,7 S:2,1) (L, M, G) -Banán " (E:236,3 ZS:0,0 T:0,0 F:2,9 CH:54,5 C:0,0 S:0,1)</p>	<p>-Almaleves " (E:152,3 ZS:1,8 T:1,1 F:19,5 CH:34,6 C:0,6 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) - Sertéssült" (E:217,0 ZS:13,1 T:0,1 F:21,7 CH:1,1 C:0,2 S:1,4) (G, L, T, O, M) -Bulgur" (E:228,9 ZS:3,1 T:0,0 F:7,2 CH:45,7 C:0,1 S:1,0) (G, L, T, Z, O, M) -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 sajtos csirkemell" (E:872,8 ZS:56,5 T:8,1 F:74,9 CH:12,1 C:1,8 S:3,1) (L, G, T) -Kuskusz " (E:258,5 ZS:6,2 T:2,1 F:7,2 CH:42,7 C:1,9 S:1,0) -Kókuszgolyó (E:38,0 ZS:1,7 T:0,9 F:5,3 CH:5,5 C:0,5 S:0,0) (G, O, L)</p>
-------------	--	---	--	---	--

Uzsonna

-Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L)
-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:2,1, E:577,0, ZS:24,6, T:2,8, F:23,1, CH:65,1, C:7,0, Ca:128,8

-Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L)
-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:2,2, E:518,0, ZS:20,8, T:5,6, F:17,4, CH:65,7, C:7,3, Ca:128,4

-Házi élesztő mentes péksütemény (E:794,1 ZS:15,9 T:2,6 F:18,5 CH:142,2 C:7,4 S:2,4) (G, L, O, T, Z, H)

S:2,4, E:794,0, ZS:15,9, T:2,6, F:18,5, CH:142,2, C:7,4, Ca:128,4

-Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L)
-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:2,2, E:1 582,0, ZS:94,4, T:33,0, F:86,7, CH:99,5, C:10,5, Ca:137,4

-Házi élesztő mentes zsemle (E:438,7 ZS:13,6 T:2,2 F:14,4 CH:64,9 C:6,8 S:2,1) (G, L)
-Tea vaj" (E:141,2 ZS:15,6 T:11,7 F:0,1 CH:0,1 C:0,1 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:2,1, E:586,0, ZS:29,2, T:14,0, F:14,9, CH:65,9, C:6,9, Ca:137,4

Összesen

S:6,6, E:1 509,0, ZS:62,3, T:12,6, F:62,7, CH:181,0, C:20,1, Ca:386,0

S:9,3, E:2 763,0, ZS:110,8, T:12,0, F:110,3, CH:224,2, C:24,2, Ca:556,3

S:6,0, E:2 059,0, ZS:73,9, T:11,3, F:73,9, CH:291,6, C:23,2, Ca:422,7

S:9,0, E:2 896,0, ZS:126,6, T:39,6, F:150,1, CH:311,6, C:26,7, Ca:466,8

S:6,8, E:1 866,0, ZS:85,4, T:23,7, F:94,8, CH:189,2, C:23,6, Ca:453,1

Jó étvágyat!

Plankó-Margai Melinda
élelmészvezető

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek