

Étlap **Tej,-tojásmentes**

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.08.	<b>Kedd</b> 2026.06.09.	<b>Szerda</b> 2026.06.10.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.11.	<b>Péntek</b> 2026.06.12.
<b>Tízórai</b>	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Debreceni csirkemell sonka (E:27,3 ZS:0,4 T:0,2 F:4,8 CH:1,1 C:0,2 S:0,2) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Uborka (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Gabona golyó gm,tm (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Édes túrókrém tm (E:20,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,0 C:5,0 S:0,0) -Zsemle* (E:144,4 ZS:0,5 T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0 S:0,6) (G)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 S:0,2) (G)	-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Kenőmájás (E:71,2 ZS:5,8 T:2,6 F:3,1 CH:1,4 C:0,4 S:0,3) -Teljeskiörlésű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
	S:0,8, E:238,0, ZS:6,0, T:1,7, F:7,6, CH:36,2, C:10,1, Ca:12,7	S:0,2, E:94,0, ZS:2,0, T:0,0, F:0,2, CH:19,0, C:6,6, Ca:240,0	S:0,6, E:210,0, ZS:0,5, T:0,3, F:4,2, CH:44,6, C:15,8, Ca:11,5	S:0,4, E:276,0, ZS:8,5, T:3,4, F:2,8, CH:46,5, C:8,2, Ca:240,0	S:0,8, E:232,0, ZS:4,8, T:2,0, F:6,5, CH:38,7, C:12,7, Ca:3,7

<b>Ebéd</b>	-Lebbencsleves ttm (E:94,9 ZS:1,8 T:5,3 F:2,0 CH:16,6 C:0,9 S:0,8) -Frankfurti sertés tokány tm (E:292,0 ZS:16,4 T:3,1 F:24,8 CH:11,0 C:1,2 S:1,2) (G) -Párolt rizs "K" (E:282,3 ZS:0,3 T:0,0 F:6,4 CH:62,0 C:0,4 S:0,1) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves tm (E:86,7 ZS:0,6 T:0,1 F:1,1 CH:16,7 C:0,9 S:0,9) (Z) -Paprikás burgonya tm (E:543,5 ZS:14,7 T:0,1 F:16,0 CH:86,0 C:4,5 S:0,6) -Búza kenyér (E:206,4 ZS:0,6 T:0,3 F:6,7 CH:42,4 C:0,0 S:0,8) (G) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Fejtett bableves tm (E:278,6 ZS:6,7 T:0,1 F:15,0 CH:39,1 C:0,8 S:1,8) (G) -Darás metélt lekvárral tojás m. (E:486,3 ZS:1,3 T:0,1 F:11,6 CH:105,4 C:6,5 S:0,4) (G) -Kukoricás kenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Citromos almaleves tm (E:225,6 ZS:1,8 T:0,1 F:1,4 CH:48,3 C:23,1 S:0,1) (G) -Rántott halfilé ttm (E:280,6 ZS:1,6 T:0,2 F:42,1 CH:23,9 C:0,6 S:0,5) (G, H) -Zöldséges rizs (E:194,9 ZS:0,9 T:0,1 F:6,0 CH:40,1 C:0,1 S:0,2) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Karlábéleves tm (E:65,6 ZS:0,3 T:0,0 F:3,3 CH:11,0 C:0,2 S:1,5) (G) -Lasagne tm (E:769,7 ZS:11,4 T:2,8 F:18,3 CH:16,0 C:2,1 S:1,6) (G) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
	S:1,3, E:482,0, ZS:12,2, T:5,0, F:21,8, CH:64,9, C:1,6, Ca:40,3	S:1,7, E:522,0, ZS:10,5, T:0,3, F:15,2, CH:89,3, C:4,8, Ca:68,5	S:1,3, E:483,0, ZS:4,7, T:0,1, F:16,3, CH:92,6, C:4,8, Ca:9,2	S:0,9, E:459,0, ZS:2,8, T:0,3, F:32,7, CH:73,6, C:16,3, Ca:71,7	S:2,0, E:592,0, ZS:8,0, T:1,9, F:14,5, CH:26,5, C:1,6, Ca:62,0

## Üzsonna

-Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5  
T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0  
S:0,4)

-Stangli (E:164,5 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0  
S:0,0) (G)

-Füstölt pulyka párizsi  
(E:94,8 ZS:8,4 T:0,0 F:4,0  
CH:0,8 C:0,0 S:0,0)

-Delma light margarin  
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"  
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0  
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0  
S:0,0)

-csirkemell sonka  
allergénmentes (E:29,4  
ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:0,3  
C:0,0 S:0,5)

-Delma light margarin  
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Zsemle\* (E:144,4 ZS:0,5  
T:0,3 F:4,2 CH:28,7 C:0,0  
S:0,6) (G)

-Pritaminpaprika (E:4,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6  
C:0,0 S:0,0)

-Téliszalámi (E:222,7  
ZS:20,2 T:1,6 F:10,2 CH:0,2  
C:0,2 S:0,2)

-Delma light margarin  
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljeskiőrlésű kenyér  
(E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3  
CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G)

-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0  
S:0,0)

-Banán (E:133,5 ZS:0,5 T:0,0  
F:2,0 CH:34,5 C:0,0 S:0,1)

-Kakaós csiga tm (E:256,0  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,2, E:212,0, ZS:2,3, T:2,1, F:0,0,  
CH:0,8, C:0,0, Ca:0,0

S:0,8, E:284,0, ZS:11,7, T:1,7, F:9,0,  
CH:32,3, C:0,0, Ca:3,8

S:1,0, E:209,0, ZS:5,7, T:1,6, F:8,1,  
CH:29,2, C:0,0, Ca:14,3

S:0,8, E:389,0, ZS:18,6, T:2,6, F:12,0,  
CH:43,9, C:0,1, Ca:95,4

S:0,0, E:256,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,  
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## Összesen

S:2,4, E:933,0, ZS:20,5, T:8,8, F:29,4,  
CH:101,9, C:11,7, Ca:53,0

S:2,7, E:900,0, ZS:24,2, T:2,0, F:24,4,  
CH:140,6, C:11,4, Ca:312,2

\* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,9, E:902,0, ZS:11,0, T:2,0, F:28,6,  
CH:166,4, C:20,6, Ca:35,0

S:2,2, E:1 123,0, ZS:29,8, T:6,3, F:47,4,  
CH:164,0, C:24,6, Ca:407,1

\* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,8, E:1 080,0, ZS:12,8, T:3,9, F:21,0,  
CH:65,3, C:14,3, Ca:65,6

Jó étvágyat!

A étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

### 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	

Étlap **Tej,-tojásmentes**

<b>Óvodás</b> (4-6 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.15.	<b>Kedd</b> 2026.06.16.	<b>Szerda</b> 2026.06.17.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.18.	<b>Péntek</b> 2026.06.19.
<b>Tízórai</b>	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Ízes levél tm (E:181,5 ZS:6,5 T:3,4 F:2,6 CH:27,5 C:1,6 S:0,2) (G)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Foszlós kalács tm (E:522,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,2) (G)	-Gyümölcs tea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Zöldséges felvágott (E:101,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,6) -Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1) -Teljeskiörlesű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Jégcsapretek (E:4,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:0,7 C:0,0 S:0,0)	-rizstej (E:141,0 ZS:3,0 T:0,0 F:0,3 CH:28,5 C:9,9 S:0,3) -Stangli (E:164,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Sajtkrém tm (E:71,7 ZS:3,5 T:3,2 F:0,0 CH:1,2 C:0,0 S:0,4) -Teljeskiörlesű kenyér (E:256,0 ZS:1,6 T:0,5 F:8,3 CH:49,0 C:0,0 S:1,3) (G) -Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
	S:0,2, E:225,0, ZS:6,6, T:3,4, F:2,6, CH:37,7, C:11,6, Ca:1,5	S:0,3, E:442,0, ZS:2,0, T:0,0, F:0,2, CH:19,0, C:6,6, Ca:240,0	S:1,0, E:277,0, ZS:5,7, T:1,6, F:4,5, CH:37,7, C:12,5, Ca:4,7	S:0,2, E:258,0, ZS:2,0, T:0,0, F:0,2, CH:19,0, C:6,6, Ca:240,0	S:0,9, E:223,0, ZS:3,2, T:2,4, F:4,5, CH:36,2, C:10,0, Ca:4,2

<b>Ebéd</b>	-Rántott leves tm (E:77,3 ZS:0,5 T:0,1 F:2,8 CH:16,4 C:0,7 S:1,5) (G) -Sertéssült (E:181,6 ZS:9,1 T:0,0 F:23,2 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) -Paradicsomos Burgonyafőzelék tm (E:395,9 ZS:1,1 T:0,1 F:8,2 CH:85,3 C:5,3 S:0,2) (G) -Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Karfiol leves T.M. (E:49,8 ZS:0,6 T:0,0 F:3,3 CH:7,7 C:0,3 S:0,2) (Z) -Bakonyi sertés tokány tm (E:167,8 ZS:8,6 T:6,6 F:19,0 CH:2,7 C:0,7 S:0,5) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Sajtos -sonkás pizza tm (E:422,3 ZS:6,6 T:3,1 F:16,5 CH:71,7 C:5,2 S:1,5) (G) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Rántott csirkemell tm, toj m (E:194,6 ZS:2,1 T:0,7 F:26,7 CH:15,8 C:0,9 S:1,8) (G) -Burgonyapüré tm (E:192,7 ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:41,2 C:1,9 S:0,1) -Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G) -Kókuszos müzliszelet (E:896,0 ZS:36,0 T:28,0 F:9,0 CH:130,0 C:70,0 S:0,5) (G, O)	-Gyümölcslé 2dl (E:158,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:48,4 C:48,4 S:0,1) -Tarhonyás hús tm (E:438,5 ZS:8,3 T:0,3 F:28,9 CH:60,0 C:3,8 S:1,0) (G) -Csemege uborka (édesítőszerrel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *
-------------	--	--	---	--	--

## Uzsonna

-kópé felvágott (E:127,4  
ZS:2,0 T:0,8 F:2,6 CH:0,5  
C:0,0 S:0,3) (O)

-Delma light margarin  
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"  
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0  
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Zöldpaprika (E:6,0 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,4 CH:0,9 C:0,0  
S:0,0)

S:1,0, E:307,0, ZS:7,5, T:2,2, F:8,0,  
CH:32,2, C:0,0, Ca:6,5

-Párizsi krém tm (E:71,0  
ZS:6,8 T:2,0 F:2,5 CH:0,4  
C:0,2 S:0,6)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"  
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0  
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Lilahagyma (E:20,2 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,1 CH:3,4 C:0,0  
S:0,0)

S:1,0, E:220,0, ZS:4,7, T:1,3, F:7,3,  
CH:33,1, C:0,1, Ca:0,0

-Alpro tm desszert (E:87,0  
ZS:18,0 T:0,3 F:3,2 CH:14,2  
C:11,0 S:0,1) (O)

-Stangli (E:164,5 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0  
S:0,0) (G)

S:0,1, E:252,0, ZS:18,0, T:0,3, F:3,2,  
CH:14,2, C:11,0, Ca:120,0

-Növényi sajt (E:93,0 ZS:6,3  
T:4,2 F:0,0 CH:6,3 C:0,0  
S:0,8)

-Delma light margarin  
(E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,1)

-Teljes kiőrlésű zsemle "K"  
(E:174,0 ZS:1,3 T:0,3 F:6,0  
CH:31,2 C:0,0 S:0,7) (G)

-Pritaminpaprika (E:4,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6  
C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:281,0, ZS:10,3, T:4,5, F:6,1,  
CH:35,7, C:0,0, Ca:3,8

-Burgonyás pogácsa (E:98,5  
ZS:4,5 T:2,4 F:1,7 CH:12,5  
C:1,3 S:0,4) (G)

-Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2  
T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0  
S:0,0)

S:0,4, E:121,0, ZS:4,6, T:2,4, F:1,9,  
CH:16,8, C:1,3, Ca:11,0

## Összesen

S:2,9, E:1 062,0, ZS:21,3, T:5,9, F:35,9,  
CH:158,5, C:15,4, Ca:47,9

S:1,8, E:941,0, ZS:13,2, T:5,6, F:26,1,  
CH:89,2, C:7,8, Ca:303,0

S:2,2, E:992,0, ZS:28,2, T:3,9, F:19,8,  
CH:152,4, C:75,3, Ca:150,6

S:3,2, E:1 741,0, ZS:50,1, T:32,9,  
F:35,4, CH:234,1, C:89,2, Ca:272,4

S:2,4, E:802,0, ZS:13,4, T:4,9, F:27,0,  
CH:142,8, C:63,5, Ca:42,7  
\* Adalékanyagot tartalmaz

## Jó étvágyat!

## A étlaptól való eltérés jogát fenntartjuk!

### 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