

Étlap óvodás

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	-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)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Gabona golyó (E:15,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)	-Gyümölcsstea" (E:83,1 ZS:0,1 T:0,0 F:0,0 CH:20,2 C:20,0 S:0,0) -Édes túrókrém (E:82,2 ZS:1,9 T:0,4 F:0,8 CH:12,9 C:12,7 S:0,0) (L) -Molnárka (E:167,0 ZS:3,8 T:1,9 F:4,0 CH:28,7 C:4,6 S:0,1) (G, L)	-Kakaós tej (E:289,1 ZS:7,6 T:3,5 F:17,2 CH:37,8 C:28,7 S:0,4) (L, O) -Briós (E:176,5 ZS:3,2 T:1,7 F:3,8 CH:32,5 C:9,5 S:0,3) (G, L, T)	-Gyümölcsstea" (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)
	<i>S:0,8, E:238,0, ZS:6,0, T:1,7, F:7,6, CH:36,2, C:10,1, Ca:12,7</i>	<i>S:0,3, E:132,0, ZS:3,8, T:2,5, F:8,5, CH:13,3, C:11,8, Ca:400,0</i>	<i>S:0,1, E:274,0, ZS:5,1, T:2,2, F:4,6, CH:49,9, C:25,5, Ca:15,7</i>	<i>S:0,6, E:369,0, ZS:8,3, T:4,1, F:15,2, CH:57,7, C:28,6, Ca:488,4</i>	<i>S:0,8, E:232,0, ZS:4,8, T:2,0, F:6,5, CH:38,7, C:12,7, Ca:3,7</i>

Ebéd	-Lebbencsleves (E:274,9 ZS:1,9 T:2,8 F:5,6 CH:55,3 C:2,2 S:0,2) (G, T, Z) -Frankfurti sertés tokány (E:452,4 ZS:27,8 T:4,4 F:26,0 CH:16,0 C:2,2 S:1,9) (G, L, T, Z, H, O) -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 csurgatott tésztával (E:96,8 ZS:2,3 T:0,1 F:4,6 CH:13,9 C:1,4 S:0,3) (G, T, Z, L) -Paprikás burgonya kolbásszal és virslivel "K" (E:752,4 ZS:29,2 T:0,0 F:12,3 CH:88,9 C:5,7 S:1,3) (L, T, Z, H, O) -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 füstölt hússal (E:268,4 ZS:2,9 T:0,1 F:13,7 CH:45,8 C:2,0 S:0,7) (G, Z, L, T) -Darás metélt lekvárral (E:452,9 ZS:1,5 T:0,4 F:3,0 CH:98,0 C:6,5 S:0,0) (G, T) -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 (E:328,5 ZS:11,7 T:7,0 F:4,0 CH:48,9 C:24,8 S:0,2) (G, L) -Halrudacsák (E:81,9 ZS:0,9 T:0,0 F:6,0 CH:11,9 C:0,0 S:0,0) (H, G, T) -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 "K" (E:266,6 ZS:15,6 T:9,0 F:5,7 CH:22,5 C:5,3 S:0,4) (G, Z, L, T) -Lasagne (E:788,9 ZS:22,3 T:7,3 F:35,1 CH:41,8 C:10,1 S:2,0) (G, L, T, Z, O, M) -Körte (E:75,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
-------------	---	---	---	---	---

Üzsonna

-Mackó sajt (E:94,2 ZS:4,8 T:3,2 F:2,1 CH:1,9 C:1,7 S:0,2) (L)
-Vajas kifli (E:155,5 ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G, L, S)

-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)

-Fokhagymás felvágott (E:102,0 ZS:9,6 T:3,9 F:3,9 CH:0,3 C:0,1 S:0,6) (G, L)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-Sajtos Panini (E:149,0 ZS:1,1 T:0,2 F:4,9 CH:29,0 C:0,0 S:0,8) (G, L, T, O)
-Pritaminpaprika (E:4,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,2 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)

-Csemege szalámi * (E:143,3 ZS:13,4 T:5,4 F:5,6 CH:0,3 C:0,1 S:1,0)
-Delma light margarin (E:57,6 ZS:6,4 T:1,8 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,1)
-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)

-Croissant (E:205,0 ZS:11,5 T:6,3 F:2,7 CH:22,5 C:10,2 S:0,2) (G, L)

S:0,6, E:203,0, ZS:3,7, T:2,2, F:5,7, CH:31,4, C:1,7, Ca:84,8

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:1,2, E:262,0, ZS:12,3, T:4,2, F:7,6, CH:29,5, C:0,1, Ca:14,3

S:1,2, E:321,0, ZS:12,6, T:4,3, F:8,4, CH:43,9, C:0,0, Ca:93,3

S:0,1, E:102,0, ZS:5,7, T:3,2, F:1,3, CH:11,3, C:5,1, Ca:0,0

Összesen

S:2,8, E:1 129,0, ZS:29,3, T:8,4, F:37,9, CH:157,9, C:14,7, Ca:164,8

S:2,8, E:1 083,0, ZS:36,6, T:4,4, F:32,2, CH:135,3, C:17,6, Ca:485,0
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,7, E:1 013,0, ZS:20,2, T:6,7, F:22,1, CH:175,5, C:31,4, Ca:61,8

S:2,4, E:1 087,0, ZS:29,5, T:12,9, F:34,6, CH:168,2, C:45,5, Ca:642,2
* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,5, E:1 064,0, ZS:35,3, T:15,7, F:35,1, CH:100,9, C:27,9, Ca:135,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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

Étlap óvodás

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	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Bukta (E:261,9 ZS:4,7 T:0,9 F:5,6 CH:47,8 C:2,1 S:0,2) (G, L, T)	-Tej (E:196,0 ZS:6,0 T:4,0 F:13,6 CH:21,2 C:18,8 S:0,4) (L) -Kalács, foszlós (E:322,0 ZS:6,0 T:3,2 F:7,0 CH:54,0 C:8,0 S:0,7) (G, L, T)	-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)	-Tej, kávé (E:157,5 ZS:4,5 T:1,5 F:10,2 CH:19,3 C:11,4 S:0,2) (L, O) -Sajtos stangli (E:163,0 ZS:2,0 T:1,1 F:5,0 CH:30,5 C:0,8 S:0,5) (G, L)	-Limonádé (E:64,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,3 C:15,0 S:0,0) -Sajtkrém (E:115,5 ZS:11,6 T:0,0 F:1,7 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (L) -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)
<i>S:0,2, E:305,0, ZS:4,8, T:0,9, F:5,7, CH:58,0, C:12,1, Ca:1,5</i>	<i>S:0,6, E:284,0, ZS:6,8, T:4,1, F:12,0, CH:40,3, C:15,8, Ca:400,0</i>	<i>S:1,0, E:277,0, ZS:5,7, T:1,6, F:4,5, CH:37,7, C:12,5, Ca:4,7</i>	<i>S:0,6, E:268,0, ZS:5,0, T:2,1, F:11,8, CH:43,4, C:8,4, Ca:285,5</i>	<i>S:0,7, E:253,0, ZS:8,6, T:0,3, F:5,6, CH:35,8, C:10,0, Ca:114,2</i>	

Ebéd	-Csurgatott tojásleves "K" (E:122,3 ZS:5,1 T:0,1 F:7,4 CH:12,3 C:0,7 S:0,1) (T, 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 (E:388,1 ZS:11,5 T:5,9 F:6,7 CH:62,5 C:15,0 S:0,3) (G, Z, L, T, H, O) -Burgonyás kenyér (E:244,0 ZS:0,8 T:0,4 F:7,1 CH:51,0 C:0,0 S:1,5) (G)	-Karfiolleves "K" (E:108,1 ZS:0,9 T:0,1 F:3,8 CH:19,3 C:0,7 S:0,4) (G, Z, L, T) -Bakonyi sertés tokány (E:292,3 ZS:10,6 T:7,5 F:22,6 CH:27,1 C:2,1 S:0,8) (L, T, Z, H, O, G, M) -Bulgur "K" (E:240,3 ZS:1,0 T:0,2 F:8,4 CH:53,2 C:0,9 S:0,0) (G) -kakaós krémmel töltött piskóta (E:390,0 ZS:14,0 T:6,4 F:4,6 CH:57,0 C:34,0 S:0,0) (G, L)	-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- kukoricás pizza (E:445,6 ZS:8,1 T:3,7 F:22,4 CH:67,3 C:7,6 S:1,2) (G, L) -Gyümölcs (E:34,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,5 C:0,0 S:0,0)	-Paradicsomleves (E:216,3 ZS:0,7 T:0,2 F:3,6 CH:47,4 C:20,7 S:0,0) (G, Z) -Rántott csirkemell "K" (E:216,1 ZS:3,8 T:0,1 F:29,9 CH:15,4 C:0,5 S:0,1) (T, G) -Burgonyapüré (E:393,0 ZS:9,1 T:4,3 F:8,9 CH:65,7 C:7,1 S:0,2) (L) -Kovászos uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,6 C:1,3 S:0,0) (G)	-Tavaszi zöldségleves (E:112,5 ZS:0,9 T:0,1 F:5,3 CH:19,5 C:2,0 S:0,3) (Z, G) -Tarhonyás hús (E:230,3 ZS:8,9 T:1,4 F:21,4 CH:14,1 C:1,5 S:0,5) (L, T, Z, H, O, G, M) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (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 (E:140,8
ZS:14,1 T:5,3 F:3,6 CH:0,5
C:0,2 S:0,7) (L)

-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)

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

S:1,1, E:277,0, ZS:8,4, T:2,9, F:8,1,
CH:37,5, C:0,1, Ca:14,5

-Gyümölcsjoghurt (E:115,0
ZS:3,2 T:2,2 F:3,3 CH:14,0
C:13,0 S:0,1) (L)

-Egyenes kifli (E:155,5
ZS:1,4 T:0,7 F:4,7 CH:30,5
C:0,8 S:0,5) (G)

S:0,6, E:270,0, ZS:4,6, T:2,9, F:8,0,
CH:44,5, C:13,8, Ca:164,5

-Lapka sajt (E:94,2 ZS:6,9
T:4,5 F:7,8 CH:0,2 C:0,1
S:0,5) (L)

-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:1,1, E:282,0, ZS:10,7, T:4,7, F:11,3,
CH:31,6, C:0,1, Ca:3,8

-Sajtos pogácsa (E:184,8
ZS:3,0 T:1,7 F:5,9 CH:32,8
C:2,8 S:1,5) (G, L)

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

S:0,5, E:85,0, ZS:1,1, T:0,6, F:2,3,
CH:15,3, C:0,9, Ca:11,0

Összesen

S:2,2, E:1 164,0, ZS:28,7, T:7,0, F:40,7,
CH:162,1, C:21,9, Ca:50,0

S:2,4, E:1 313,0, ZS:36,9, T:18,4,
F:45,4, CH:188,4, C:52,0, Ca:472,4

S:2,5, E:1 026,0, ZS:15,7, T:6,9, F:28,5,
CH:179,8, C:79,7, Ca:276,9

S:1,9, E:1 083,0, ZS:24,7, T:9,8, F:50,8,
CH:157,4, C:26,2, Ca:434,3

S:2,0, E:568,0, ZS:16,2, T:1,9, F:25,9,
CH:73,9, C:14,5, Ca:185,2
* Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)

E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek