

Tojás-,mogyoró érzékeny étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Nesquik kakaó (E:248,5 ZS:8,6 T:5,6 F:9,5 CH:24,5 C:22,2 S:0,4) (L) -Teavaj (E:226,4 ZS:8,8 T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3 S:0,0) (L) -Kifli (E:129,4 ZS:1,3 T:0,0 F:4,2 CH:24,4 C:0,5 S:0,4) (G, L)	-Limonádé (E:83,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:20,5 C:0,2 S:0,0) -Vajkrém,natúr (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0) -Kenőmájas (E:109,5 ZS:4,9 T:4,2 F:4,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,6) -Rozskenyér (E:238,5 ZS:1,6 T:0,5 F:7,2 CH:45,9 C:0,0 S:0,5) (G) -Pritamin paprika (E:30,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,0)	-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L) -Löncshús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)
--	---	--	--

S:0,7, E:352,0, ZS:9,2, T:7,7, F:10,6, CH:40,8, C:15,4, Ca:240,0	S:0,7, E:211,0, ZS:3,2, T:2,0, F:7,5, CH:30,8, C:2,6, Ca:89,5	S:0,5, E:229,0, ZS:2,8, T:1,9, F:6,2, CH:38,2, C:0,4, Ca:0,0	S:1,2, E:336,0, ZS:12,6, T:6,2, F:14,8, CH:30,8, C:11,7, Ca:325,0
--	---	--	---

Ebéd

-Gulyásleves,tojás m. tésztával (E:201,2 ZS:5,9 T:0,3 F:17,2 CH:16,7 C:1,0 S:1,4) (Z, G) -Darás metélt,tojás m. tésztából (E:509,8 ZS:5,7 T:1,0 F:13,6 CH:93,7 C:3,2 S:0,3) (G) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) -Mini dzsem (E:36,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:1,9 S:0,0)	-Hagymaleves (E:141,8 ZS:3,7 T:4,2 F:2,0 CH:9,4 C:1,1 S:1,1) (L, G, Z) -Barbecue-s sült csirkemell, szója mentes (E:216,1 ZS:5,2 T:0,5 F:30,6 CH:6,0 C:4,7 S:1,0) -Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0) -Vegyes saláta (E:46,6 ZS:0,3 T:0,0 F:1,9 CH:8,8 C:0,0 S:0,5)	-Reszelttészta leves,tojás m. tésztával (E:208,5 ZS:8,9 T:1,3 F:5,0 CH:22,0 C:2,9 S:2,3) (G, Z) -Vagdaltszelet sertéshúsból,toj. mentes (E:278,9 ZS:13,1 T:3,3 F:17,4 CH:19,5 C:0,5 S:2,0) (G, Z) -Kelkáposzta főzelék (E:278,9 ZS:6,6 T:1,8 F:11,7 CH:39,5 C:2,9 S:1,2) (G, L) -Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G) -Szőlő (E:85,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:19,9 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves,toj.ment.tésztával (E:74,0 ZS:1,8 T:0,3 F:2,2 CH:11,2 C:0,5 S:1,5) (Z, G) -Sertéspörkölt (E:191,3 ZS:8,3 T:0,4 F:21,3 CH:4,6 C:1,2 S:0,7) (G, Z) -Tésztaköret,tojás mentes (E:366,6 ZS:3,8 T:0,8 F:11,4 CH:65,1 C:3,3 S:0,3) (G) -Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)
--	--	--	---

Uzsonna

-Herkules szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Trappista sajt szelet (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Graham kenyér (E:228,0 ZS:2,0 T:0,0 F:9,0 CH:46,0 C:0,0 S:1,1) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Sajtkrém,zöldfűszeres (E:51,1 ZS:1,4 T:2,5 F:2,3 CH:0,3 C:1,3 S:0,3) (L, M) -Teljes kiőrlésű zsemle (E:154,6 ZS:1,8 T:0,3 F:5,4 CH:26,9 C:0,0 S:0,8) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Mini méz (E:83,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:2,3 C:18,5 S:0,0) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)
--	---	---	---

S:1,0, E:271,0, ZS:10,9, T:3,6, F:10,6, CH:20,2, C:2,3, Ca:87,5	S:0,8, E:239,0, ZS:9,7, T:4,6, F:9,9, CH:24,8, C:0,2, Ca:137,0	S:0,9, E:178,0, ZS:2,3, T:1,2, F:6,7, CH:27,8, C:0,4, Ca:71,5	S:0,6, E:245,0, ZS:2,0, T:0,0, F:6,6, CH:29,2, C:20,7, Ca:80,5
--	---	--	---

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:3,2, E:1 236,0, ZS:27,9, T:12,1, F:44,1, CH:168,5, C:22,3, Ca:361,6	S:3,7, E:955,0, ZS:21,1, T:9,7, F:43,2, CH:122,2, C:6,3, Ca:271,5	S:5,3, E:1 040,0, ZS:23,6, T:7,2, F:37,8, CH:149,3, C:4,8, Ca:216,9	S:4,2, E:1 005,0, ZS:24,3, T:7,1, F:44,3, CH:115,1, C:37,3, Ca:421,1
--	--	--	--	---

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kéndioxid	

Tojás-,mogyoró érzékeny étlap

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-Banános tejshake (E:151,9 ZS:7,0 T:4,5 F:7,5 CH:11,9 C:14,5 S:0,3) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:281,0, ZS:9,7, T:4,0, F:11,9, CH:27,9, C:11,9, Ca:287,5

-Tea (E:76,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:18,5 C:0,2 S:0,0)
-Sertés májkrém (E:170,1 ZS:6,4 T:4,5 F:7,7 CH:9,0 C:0,9 S:0,9) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)

S:1,5, E:346,0, ZS:8,4, T:4,5, F:14,0, CH:39,7, C:3,1, Ca:86,7

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5 T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6 S:1,0)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Zsemle (E:144,2 ZS:0,5 T:0,0 F:4,4 CH:30,2 C:0,0 S:0,6) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:342,0, ZS:10,5, T:4,9, F:15,3, CH:41,4, C:9,7, Ca:251,0

-Gyümölcsle, mangó (E:71,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,5 C:17,1 S:0,0)
-Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:215,0, ZS:4,8, T:0,0, F:8,5, CH:20,4, C:13,8, Ca:87,5

-Tej (E:168,0 ZS:8,4 T:5,4 F:9,0 CH:15,1 C:14,1 S:0,4) (L)
-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:336,0, ZS:14,0, T:4,6, F:12,8, CH:30,8, C:11,6, Ca:325,0

Ebéd

-Lebbencsleves, tojás m. tésztával (E:186,1 ZS:5,6 T:0,3 F:4,6 CH:26,2 C:0,4 S:1,1) (G)
-Borsostokány (E:151,6 ZS:7,7 T:0,5 F:16,6 CH:1,7 C:0,4 S:1,6) (G, Z)
-Kapos tökfőzelék (E:285,3 ZS:14,0 T:6,6 F:7,8 CH:29,7 C:3,9 S:1,7) (L, G)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)

-Tárkonyos sertés raguleves,hüvelyes mentes (E:226,2 ZS:9,7 T:2,7 F:17,0 CH:15,5 C:0,9 S:1,0) (L, G, M, Z)
-Mákos metélt,toj.ment.tésztából (E:606,6 ZS:17,1 T:1,0 F:17,1 CH:88,8 C:4,0 S:0,1) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)
-Szilva (E:58,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:13,1 C:0,0 S:0,0)

-Gyümölcsleves (E:441,1 ZS:7,7 T:5,4 F:2,5 CH:40,8 C:20,4 S:0,1) (L, G)
-Natúr halfilé (E:145,0 ZS:2,3 T:0,3 F:22,3 CH:7,6 C:0,1 S:0,8) (M, H, G)
-Párolt rizs (E:386,1 ZS:3,8 T:0,4 F:7,4 CH:77,5 C:0,0 S:1,0)
-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

-Zöldségleves,toj.ment.tésztával (E:74,0 ZS:1,8 T:0,3 F:2,2 CH:11,2 C:0,5 S:1,5) (Z, G)
-Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
-Paradicsomos káposztafőzelék (E:287,4 ZS:7,4 T:1,0 F:7,0 CH:39,9 C:4,5 S:1,6) (G)
-Félbarna kenyér (E:129,0 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:26,0 C:0,0 S:0,8) (G)

-Karfiol leves,toj.m. tészt. (E:63,1 ZS:1,1 T:0,1 F:3,0 CH:10,7 C:0,3 S:1,0) (Z, G)
-Bakonyi ragu sertéshúsból (E:325,3 ZS:23,0 T:4,9 F:20,3 CH:4,6 C:2,1 S:1,3) (L, G, Z)
-Tésztaköret,tojás mentes (E:366,6 ZS:3,8 T:0,8 F:11,4 CH:65,1 C:3,3 S:0,3) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

Uzsonna

-Túrista felvágott (E:111,6 ZS:9,9 T:0,0 F:5,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,3) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Reszelt Trappista sajt (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Burgonyás kenyér (E:196,8 ZS:0,6 T:0,0 F:5,7 CH:40,8 C:0,0 S:1,0) (G) -Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)	-Sárgabarack lekvár (E:79,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:13,6 C:5,4 S:0,0) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G)	-Herkules szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér (E:250,0 ZS:4,0 T:0,0 F:12,5 CH:36,7 C:4,3 S:1,1) (G) -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L) -Rozsos kifli (E:137,2 ZS:0,6 T:0,4 F:4,6 CH:25,9 C:0,0 S:0,8) (G)
---	---	--	--	---

S:0,7, E:232,0, ZS:9,9, T:1,0, F:9,5, CH:19,6, C:2,2, Ca:89,5	S:0,6, E:194,0, ZS:8,8, T:4,6, F:7,0, CH:16,5, C:0,2, Ca:130,0	S:0,6, E:157,0, ZS:2,0, T:0,0, F:6,4, CH:23,8, C:4,3, Ca:83,9	S:1,0, E:295,0, ZS:10,8, T:3,6, F:10,5, CH:37,4, C:2,3, Ca:91,5	S:1,0, E:169,0, ZS:1,4, T:2,0, F:5,9, CH:26,3, C:0,9, Ca:81,4
---	--	---	---	---

Összesen

S:4,8, E:983,0, ZS:37,1, T:9,6, F:42,5, CH:99,1, C:17,0, Ca:464,4	S:3,2, E:1 180,0, ZS:34,5, T:11,4, F:45,2, CH:146,5, C:6,5, Ca:451,0	S:4,0, E:1 113,0, ZS:21,5, T:8,5, F:42,8, CH:147,0, C:27,4, Ca:422,3	S:4,6, E:945,0, ZS:29,4, T:4,8, F:40,5, CH:106,1, C:19,2, Ca:240,6	S:4,0, E:1 032,0, ZS:33,4, T:10,4, F:41,6, CH:128,9, C:16,2, Ca:465,2
---	--	--	--	---

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmészvezető

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	