

# Étlap

<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>	-Kakaó ital (P) (L, O) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss	-Túrókrém vaníliás (P) (L) -kakaós kifli p	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:344,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0	S:0,2, E:209,0, ZS:10,6, T:0,0, F:11,8, CH:44,8, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:179,0, ZS:0,5, T:0,3, F:2,9, CH:40,5, C:0,3, Ca:2,7	S:1,0, E:423,0, ZS:12,2, T:4,4, F:12,8, CH:62,9, C:8,6, Ca:33,8	S:0,3, E:151,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,8, CH:35,1, C:0,4, Ca:3,2
<b>Ebéd</b>	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Hasáb burgonya (P) -Rántott Brokkoli és karfiol Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Frankfurti leves VEGA(P) (G, L, T, M, S, Z, O) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -cukkinis répasajt(P) (G, T, Z, O, M, S) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O, T, Z, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P)
	S:1,1, E:1 260,0, ZS:34,8, T:4,7, F:32,6, CH:203,2, C:4,7, Ca:93,5	S:0,5, E:1 353,0, ZS:102,2, T:9,5, F:17,6, CH:89,0, C:3,6, Ca:90,2	S:0,6, E:925,0, ZS:40,6, T:6,9, F:25,0, CH:114,9, C:2,0, Ca:153,2	S:0,6, E:1 005,0, ZS:34,1, T:0,2, F:27,7, CH:146,7, C:7,2, Ca:55,0	S:0,2, E:386,0, ZS:12,3, T:0,1, F:8,7, CH:57,8, C:6,5, Ca:27,8
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G)	-Teljes kiőrlésű croissan vaníliás (P) -Cseresznye (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Cseresznye (P)
	S:0,6, E:115,0, ZS:2,1, T:0,3, F:4,0, CH:22,0, C:0,8, Ca:3,2	S:0,6, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,5, CH:3,6, C:4,6, Ca:0,0	S:0,1, E:142,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,9, CH:22,1, C:5,1, Ca:12,2	S:0,3, E:102,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,9, C:2,6, Ca:0,0	S:0,3, E:131,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:23,9, C:2,0, Ca:12,2
<b>Összesen</b>	S:2,0, E:1 719,0, ZS:55,5, T:6,3, F:47,0, CH:263,8, C:10,3, Ca:96,7	S:1,2, E:1 763,0, ZS:125,5, T:10,9, F:46,9, CH:137,3, C:8,2, Ca:90,2	S:1,4, E:1 247,0, ZS:45,7, T:9,5, F:29,8, CH:177,5, C:7,3, Ca:168,1	S:1,8, E:1 529,0, ZS:53,1, T:5,3, F:42,3, CH:218,6, C:18,4, Ca:88,7	S:0,7, E:668,0, ZS:14,2, T:0,4, F:12,9, CH:116,8, C:8,8, Ca:43,2

## Jó étvágyat!

### 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 D: diófélék, mandula, pisztácia  
R: rákfélék M: mustár  
H: halak S: szezámag  
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# 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>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túró rudi (P) (L)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Ketchup(P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss
	S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:0,3, F:14,9, CH:54,0, C:0,8, Ca:0,0	S:0,3, E:354,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,3, CH:52,3, C:7,4, Ca:112,0	S:0,3, E:260,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7, CH:37,2, C:2,0, Ca:0,0	S:0,6, E:230,0, ZS:12,6, T:0,3, F:8,5, CH:21,7, C:0,9, Ca:112,0	S:0,3, E:237,0, ZS:11,6, T:5,2, F:4,5, CH:28,8, C:0,8, Ca:4,2
<b>Ebéd</b>	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Vega fasírt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Sajtos karfiol (P) (G, O, T, Z, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Főtt burgonya (P) -Lapcsánka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -karfiol besamell mártással trappista sajttal (vega) (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Rántott trappista sajt házi (P) (L, T, G) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):
	S:0,3, E:969,0, ZS:37,4, T:5,7, F:20,6, CH:128,6, C:25,1, Ca:97,1	S:0,2, E:503,0, ZS:15,4, T:1,5, F:16,0, CH:74,6, C:3,3, Ca:66,7	S:0,3, E:1 017,0, ZS:18,4, T:0,0, F:26,7, CH:186,2, C:7,1, Ca:58,7	S:0,4, E:486,0, ZS:25,7, T:3,7, F:14,6, CH:51,3, C:5,1, Ca:97,6	S:1,8, E:1 258,0, ZS:56,0, T:18,2, F:42,7, CH:142,3, C:3,2, Ca:547,4
<b>Üzsonna</b>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Paradicsom friss	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,9, C:0,1, Ca:0,5	S:0,3, E:157,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,5, CH:10,1, C:2,4, Ca:9,9	S:0,3, E:108,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,1, CH:10,0, C:2,4, Ca:2,7	S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, Ca:198,0	S:0,6, E:80,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,9, CH:16,3, C:0,3, Ca:5,9
<b>Összesen</b>	S:1,2, E:1 397,0, ZS:50,5, T:5,9, F:36,8, CH:190,4, C:26,0, Ca:97,6	S:0,8, E:1 014,0, ZS:33,6, T:2,4, F:27,8, CH:137,0, C:13,1, Ca:188,6	S:0,9, E:1 384,0, ZS:32,5, T:1,0, F:37,5, CH:233,5, C:11,5, Ca:61,4	S:1,7, E:1 107,0, ZS:51,3, T:5,4, F:29,0, CH:134,1, C:10,8, Ca:407,6	S:2,7, E:1 575,0, ZS:67,7, T:23,4, F:50,1, CH:187,4, C:4,3, Ca:557,6

## 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