

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>tej friss 5/1<sup>7</sup> E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Gabonapehely<sup>1</sup> E: 64kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>tej friss 5/1<sup>7</sup> E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Főtt tojás<sup>3</sup> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup> E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Hot-dog<sup>1</sup> E: 333kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,7g</p> <p>Ketchup 5/1 E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g</p>	<p>tej friss 5/1<sup>7</sup> E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sajtos kifli<sup>1,7</sup> E: 161kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Kockasajt 1 db<sup>7</sup> E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Ökörszem túrós 60 g-os 1 db<sup>1,3,7</sup> E: 228kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup> E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,3g</p> <p>Csirkepörkölt E: 274kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup> E: 225kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Brokkolikrémléves levesgyönggyel<sup>1,3,7</sup> E: 180kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 1,8g</p> <p>Sonkás pizza<sup>1,7</sup> E: 237kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 1,6g</p>	<p>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup> E: 131kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup> E: 181kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g</p> <p>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup> E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p> <p>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup> E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup> E: 192kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p>Zöldborsós csirkeragu<sup>1</sup> E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Palócleves<sup>1,7</sup> E: 247kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 3,1g</p> <p>Mákos tészta<sup>1</sup> E: 388kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 60g, Cuk: 12g, Só: 0,0g</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Házi krémtúró<sup>7</sup> E: 48kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 1 db<sup>1</sup> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Kakaó<sup>7</sup> E: 123kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 16g, Cuk: 6g, Só: 0,3g</p> <p>Liga margarin E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>kuglóf<sup>1,3,7</sup> E: 177kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Fahéjas csiga 60 g<sup>1</sup> E: 292kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g</p> <p>Zala felvágott<sup>6</sup> E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 1 db<sup>1</sup> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>tej friss 5/1<sup>7</sup> E: 66kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Szeletelt szalámi E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p> <p>Jégcsap retek E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Flóra margarin E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Teljes kiörlésű zsemle 1 db<sup>1</sup> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám-mag és abból készült termékek 12. Kenyér 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



# Étlap

## Óvoda 3-6 gluténszegény (egyszeri étkezés)

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Ebéd</b>	<p>Vegyes gyümölcsleves gsz.<sup>7</sup> E: 178kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 43g, Cuk: 25g, Só: 0,3g</p> <p>Csirkepörkölt E: 274kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Orsó tészta gsz. E: 226kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>BrokkolikréMLEVES gsz.<sup>7</sup> E: 124kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p>Hentestokány sertés gsz. E: 187kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Hamis gulyásleves gsz.-tojásM. E: 112kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 1,5g</p> <p>Fasírt ( házi ) tepsin sült gsz.<sup>3</sup> E: 181kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 9g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Sárgaborsó főzelék gsz. E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 2,0g</p>	<p>Csontleves glutén-tojásmentes tésztával<sup>9</sup> E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,6g</p> <p>Párolt rizs E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Zöldborsós csirkeragu gsz. E: 134kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g</p> <p>Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Palócleves gsz.<sup>7</sup> E: 255kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 6g, Feh.: 13g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p> <p>Mákos tészta glutén-tojásmentes tésztával E: 379kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 66g, Cuk: 15g, Só: 0,1g</p>

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



*Handwritten signature*

*Handwritten signature*

# Étlap

## Óvoda 3-6 laktózmentes (háromszori étkezés)

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Tej Im.<sup>7</sup></b> E: 88kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Ketchup 5/1</b> E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g <b>Főtt virsli</b> E: 155kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Gépsonka</b> E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Laktózmentes kocka sajt 1 darab<sup>7</sup></b> E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves tm<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g <b>Csirkepörkölt</b> E: 274kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikrémléves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Hentestokány sertés<sup>1</sup></b> E: 180kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Párolt rizs</b> E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,5g <b>Fasirt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 181kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 2,0g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g <b>Párolt rizs</b> E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Zöldborsós csirkeragu tejmentes</b> E: 137kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g <b>Körte</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 213kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,0g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 388kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 60g, Cuk: 12g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Liga margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g <b>Méz</b> E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Szeletelt szalámi</b> E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt  
A változás jogát fenntartjuk!



Handwritten signature and initials in blue ink.

# Étlap

## Óvoda 3-6 tejmentes (háromszori étkezés)

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g  <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Főtt tojás<sup>3</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Barna magvas kenyér<sup>1,6</sup></b> E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g  <b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Ketchup 5/1</b> E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 2g, Só: 0,3g  <b>Főtt virsli</b> E: 155kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g  <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Gépsonka</b> E: 31kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Csirkemellsonka<sup>6</sup></b> E: 25kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g  <b>Zöldpaprika</b> E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves tm<sup>1</sup></b> E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,2g  <b>Csirkepörkölt</b> E: 274kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g  <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 225kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Brokkolikréml leves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 61kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,6g  <b>Hentestokány sertés<sup>1</sup></b> E: 180kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g  <b>Párolt rizs</b> E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 131kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,5g  <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 181kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,7g  <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 187kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 2,0g  <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	<b>Csontleves eperlevéllel<sup>1,3,9</sup></b> E: 95kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,7g  <b>Párolt rizs</b> E: 245kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 0,5g  <b>Zöldborsós csirkeragu tejmentes</b> E: 137kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,9g  <b>Körte</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves tejmentes<sup>1</sup></b> E: 213kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 3,0g  <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 388kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 60g, Cuk: 12g, Só: 0,0g
<b>Uzsonna</b>	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Liga margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Forma kenyér<sup>1</sup></b> E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g  <b>Méz</b> E: 32kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Gyümölcs lekvár</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 9g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Zala felvágott<sup>6</sup></b> E: 49kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g  <b>Kígyóborka</b> E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Gyümölcs tea</b> E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g  <b>Jégcsap retek</b> E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g  <b>Szeletelt szalámi</b> E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g  <b>Flóra margarin</b> E: 27kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g  <b>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db<sup>1</sup></b> E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Ken-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Handwritten signatures and initials in blue ink, including a large 'GK' and other illegible marks.