

# Étlap

Laktózmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
<b>Tízórai</b>	-Tej laktózmentes -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos -Mandarin  <i>S:0,9, E:371,0, ZS:8,8, T:3,7, F:16,4, CH:42,8, C:23,1, Ca:51,0</i>	-Citromos tea -Csülök felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paradicsom -Alma, friss  <i>S:0,0, E:240,0, ZS:4,4, T:0,0, F:5,9, CH:44,7, C:9,4, Ca:9,5</i>	-Tej laktózmentes -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Mandarin  <i>S:0,3, E:348,0, ZS:2,8, T:2,0, F:11,1, CH:58,1, C:39,7, Ca:34,5</i>	-Karamellás tej laktózmentes -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika -Eper  <i>S:0,7, E:334,0, ZS:2,4, T:2,2, F:15,0, CH:48,5, C:9,7, Ca:21,1</i>	-Tej laktózmentes -Kukoricapehely (G) -Mandarin  <i>S:0,3, E:250,0, ZS:2,4, T:2,0, F:9,0, CH:35,5, C:24,6, Ca:34,5</i>
<b>Ebéd</b>	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsós csirke -Párolt rizs  <i>S:2,7, E:619,0, ZS:20,3, T:5,3, F:29,8, CH:64,1, C:2,9, Ca:26,2</i>	-Zsemlés galuskaleves (G, T, Z) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G)  <i>S:2,7, E:382,0, ZS:10,5, T:0,1, F:19,6, CH:49,9, C:1,1, Ca:31,2</i>	-Paradicsomleves tojásmentes (G) -Rakott karfiol sertéshússal GM, tejmentes  <i>S:1,9, E:495,0, ZS:20,8, T:6,3, F:15,0, CH:40,7, C:5,0, Ca:8,8</i>	-Gyümölcsleves mir. (G) -Panírozott halrudak (G, T, M, P) -Tört burgonya  <i>S:1,5, E:1 005,0, ZS:10,3, T:0,6, F:15,1, CH:82,0, C:10,4, Ca:14,8</i>	-Lencseleves virslivel tej-,tojásmentes (G, M) -Grízes metélt tojásmentes (G)  <i>S:2,8, E:765,0, ZS:22,8, T:3,3, F:20,6, CH:110,7, C:22,1, Ca:4,9</i>
<b>Uzsonna</b>	-Pudingos keksz laktózmentes (G)  <i>S:0,4, E:272,0, ZS:2,4, T:2,4, F:8,2, CH:40,1, C:12,4, Ca:0,0</i>	-Lekváros rozskenyér (G)  <i>S:0,0, E:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7, CH:60,7, C:30,5, Ca:0,0</i>	-Tonhalkrémes (paradicsomos) rozskenyér (H, G) -Uborka  <i>S:0,5, E:216,0, ZS:4,2, T:0,7, F:7,3, CH:34,5, C:4,3, Ca:9,2</i>	-Főtt virsli allergénmentes -Rozskenyér (G) -Paradicsom  <i>S:1,3, E:257,0, ZS:11,5, T:4,6, F:9,1, CH:27,8, C:0,3, Ca:0,5</i>	-Tápióka puding laktózmentes  <i>S:0,2, E:128,0, ZS:0,9, T:1,7, F:5,2, CH:12,6, C:8,1, Ca:0,0</i>
<b>Összesen</b>	<i>S:4,0, E:1 262,0, ZS:31,5, T:11,4, F:54,5, CH:147,0, C:38,4, Ca:77,2</i>	<i>S:2,7, E:895,0, ZS:15,5, T:0,2, F:30,2, CH:155,3, C:40,9, Ca:40,6</i>	<i>S:2,7, E:1 059,0, ZS:27,8, T:9,0, F:33,4, CH:133,3, C:49,0, Ca:52,5</i>	<i>S:3,5, E:1 596,0, ZS:24,1, T:7,4, F:39,2, CH:158,2, C:20,4, Ca:36,3</i>	<i>S:3,3, E:1 143,0, ZS:26,0, T:7,1, F:34,7, CH:158,8, C:54,9, Ca:39,4</i>

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

Allergén jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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

Laktózmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
<b>Tízórai</b>	-Tej laktózmentes -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Körte	-Tej laktózmentes -Sajt laktózmentes -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Tej laktózmentes -Ausztia szalámi -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Narancs	-Tej laktózmentes -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós tej laktózmentes -Medve sajt laktózmentes -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Narancs
	S:0,7, E:386,0, ZS:8,7, T:3,1, F:13,0, CH:46,3, C:24,3, Ca:0,0	S:0,3, E:286,0, ZS:2,5, T:2,0, F:11,9, CH:40,3, C:18,6, Ca:9,0	S:0,8, E:365,0, ZS:10,5, T:4,6, F:14,4, CH:40,5, C:19,4, Ca:75,0	S:0,7, E:322,0, ZS:5,1, T:2,9, F:13,3, CH:41,9, C:23,2, Ca:35,0	S:0,5, E:329,0, ZS:5,2, T:4,6, F:12,2, CH:47,1, C:20,1, Ca:66,0
<b>Ebéd</b>	-Meggyleves (G) -Serpényős burgonya kolbásszal	-Csupgattott tészta leves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Zöldborsófőzelék tejmentes (G)	-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (G) -Temesvári sertéstokány tejmentes (G) -Párolt bulgur (G)	-Rostoslé 1 db -Chilis bab	-Tárkonyos raguleves /sertés/ tej- tojásmentes (G, Z) -Aranygaluska hamis, házi tej-, tojásmentes (G)
	S:2,3, E:568,0, ZS:23,2, T:0,0, F:16,9, CH:69,6, C:0,3, Ca:36,3	S:3,2, E:483,0, ZS:22,6, T:0,3, F:20,5, CH:46,0, C:5,5, Ca:39,7	S:2,1, E:635,0, ZS:26,4, T:7,6, F:23,1, CH:59,2, C:2,9, Ca:12,0	S:0,7, E:495,0, ZS:13,3, T:8,8, F:22,6, CH:40,8, C:23,2, Ca:4,8	S:1,4, E:407,0, ZS:4,7, T:2,2, F:10,3, CH:70,0, C:9,0, Ca:13,0
<b>Uzsonna</b>	-Májás (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Joghurt, gyümölcsös laktózmentes -Abonett (2 db)	-Medve sajt laktózmentes -Rozskenyér (G)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (G, S)
	S:1,3, E:406,0, ZS:26,4, T:9,2, F:11,4, CH:28,7, C:0,7, Ca:1,9	S:0,0, E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8, C:2,4, Ca:13,4	S:0,1, E:158,0, ZS:3,4, T:0,1, F:6,6, CH:25,1, C:19,8, Ca:0,0	S:0,2, E:144,0, ZS:1,5, T:2,5, F:4,8, CH:26,9, C:0,9, Ca:0,0	S:2,0, E:207,0, ZS:2,3, T:0,5, F:6,0, CH:38,9, C:0,5, Ca:6,5
<b>Összesen</b>	S:4,3, E:1 360,0, ZS:58,2, T:12,3, F:41,3, CH:144,6, C:25,3, Ca:38,2	S:3,5, E:1 011,0, ZS:29,6, T:6,9, F:36,6, CH:133,1, C:26,5, Ca:62,1	S:3,0, E:1 158,0, ZS:40,3, T:12,3, F:44,0, CH:124,8, C:42,2, Ca:87,0	S:1,6, E:961,0, ZS:19,9, T:14,2, F:40,6, CH:109,5, C:47,3, Ca:39,8	S:3,9, E:944,0, ZS:12,2, T:7,3, F:28,5, CH:155,9, C:29,6, Ca:85,5

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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	