

Étlap

Diéta tej-,tojás-,csirkehúsmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.04.28.	Kedd 2025.04.29.	Szerda 2025.04.30.	Csütörtök 2025.05.01.	Péntek 2025.05.02.
Tízórai	-Rizsital -Zala felvágott -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Retek, hónapos -Mandarin <i>S:0,9, E:458,0, ZS:9,5, T:1,9, F:12,9, CH:71,8, C:19,7, 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>	-Rizsital -Méz 20 g -Margarinos rozskenyér (G) -Eper <i>S:0,3, E:404,0, ZS:2,3, T:0,3, F:6,9, CH:80,9, C:22,8, Ca:21,1</i>	-Vaníliás rizsital -Sült sonka -Rozskenyér (G) -Paprika <i>S:0,6, E:328,0, ZS:3,6, T:0,6, F:10,5, CH:53,4, C:9,9, Ca:0,0</i>	-Rizsital -Kukoricapehely (G) -Mandarin -Mandarin <i>S:0,3, E:405,0, ZS:4,2, T:0,3, F:6,6, CH:79,2, C:34,7, Ca:69,0</i>
Ebéd	-Gríznokedli leves tojásmentes (Z, G) -Lecsó (pulyka) (G) -Párolt rizs <i>S:2,7, E:678,0, ZS:21,4, T:5,3, F:29,3, CH:75,7, C:2,9, Ca:26,2</i>	-Zsemle galuskaleves tojásmentes (Z, G) -Natúr sertés szelet diéta (G) -Burgonyafőzelék tejmentes (G) <i>S:3,1, E:355,0, ZS:9,9, T:0,1, F:18,6, CH:45,9, C:3,7, Ca:21,0</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) -Natúr halfilé (H) -Tört burgonya <i>S:1,9, E:596,0, ZS:9,1, T:0,0, F:19,1, CH:67,0, C:9,0, 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>
Uzsonna	-Puding tejmentes -Abonett (2 db) <i>S:0,3, E:293,0, ZS:2,9, T:0,5, F:3,9, CH:54,0, C:9,8, 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>	-Tonhalkrém (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 tejmentes <i>S:0,1, E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3, Ca:0,0</i>
Összesen	<i>S:3,9, E:1 429,0, ZS:33,8, T:7,7, F:46,2, CH:201,5, C:32,5, Ca:77,2</i>	<i>S:3,1, E:868,0, ZS:14,9, T:0,1, F:29,2, CH:151,3, C:43,6, Ca:30,4</i>	<i>S:2,7, E:1 115,0, ZS:27,3, T:7,2, F:29,2, CH:156,1, C:32,1, Ca:39,1</i>	<i>S:3,7, E:1 181,0, ZS:24,1, T:5,2, F:38,7, CH:148,1, C:19,2, Ca:15,2</i>	<i>S:3,2, E:1 463,0, ZS:29,0, T:3,9, F:28,7, CH:247,0, C:65,1, Ca:73,9</i>

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: 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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Diéta tej-,tojás-,csirkehúsmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.05.05.	Kedd 2025.05.06.	Szerda 2025.05.07.	Csütörtök 2025.05.08.	Péntek 2025.05.09.
Tízórai	-Rizsital -Harcapástétom (H) -Rozskenyér (G) -Körte	-Rizsital -Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Paprika -Alma, friss	-Rizsital -Ausztia szalámi -Margarinos kenyér tejmentes (G) -Uborka -Eper	-Tejeskávé tejmentes (G) -Tarja felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Paradicsom -Mandarin	-Kakaós rizsital -Olasz felvágott -Margarinos rozskenyér (G) -Zöldhagyma -Narancs
	S:0,7, E:473,0, ZS:9,4, T:1,4, F:9,5, CH:75,3, C:20,9, Ca:0,0	S:1,0, E:459,0, ZS:10,1, T:0,3, F:8,4, CH:75,3, C:15,2, Ca:9,0	S:0,8, E:427,0, ZS:8,9, T:2,9, F:10,3, CH:65,2, C:6,3, Ca:30,1	S:0,6, E:385,0, ZS:6,1, T:1,3, F:9,0, CH:65,2, C:22,5, Ca:35,0	S:0,7, E:464,0, ZS:10,0, T:1,8, F:14,6, CH:80,8, C:23,0, Ca:66,0
Ebéd	-Meggyleves (G) -Serpenyős burgonya kolbásszal -Fejes saláta	-Csupgatos 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 -Rozskenyér (G)	-Burgonyaleves tejmentes (G, Z) -Aranygaluska hamis, házi tej-, tojásmentes (G) -Alma (Jonatán) 100 g
	S:3,3, E:595,0, ZS:23,3, T:0,0, F:17,4, CH:75,4, C:0,3, Ca:46,8	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:626,0, ZS:13,8, T:8,8, F:26,6, CH:67,6, C:23,4, Ca:4,8	S:2,0, E:426,0, ZS:2,5, T:0,5, F:8,8, CH:84,8, C:7,9, Ca:21,6
Uzsonna	-Májás (allergén mentes) -Rozskenyér (G) -Paprika, paradicsom, uborka	-Zabpelyhes tallér tejmentes (G)	-Rizsdesszert (O, D) -Abonett (2 db)	-Növényi alapú sajthelyettesítő -Margarinos rozskenyér (G) -Uborka	-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:0,2, E:182,0, ZS:3,9, T:0,4, F:2,0, CH:34,3, C:12,0, Ca:0,0	S:0,7, E:223,0, ZS:7,6, T:0,0, F:4,6, CH:33,7, C:0,2, Ca:9,0	S:2,0, E:207,0, ZS:2,3, T:0,5, F:6,0, CH:38,9, C:0,5, Ca:6,5
Összesen	S:5,3, E:1 474,0, ZS:59,0, T:10,6, F:38,3, CH:179,4, C:21,9, Ca:48,7	S:4,2, E:1 184,0, ZS:37,1, T:5,2, F:33,1, CH:168,1, C:23,1, Ca:62,1	S:3,1, E:1 244,0, ZS:39,2, T:10,9, F:35,3, CH:158,8, C:21,2, Ca:42,0	S:2,0, E:1 234,0, ZS:27,4, T:10,2, F:40,1, CH:166,5, C:46,2, Ca:48,8	S:4,7, E:1 097,0, ZS:14,8, T:2,8, F:29,5, CH:204,5, C:31,3, Ca:94,1

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: 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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	