Étlap

Diéta tej-, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.01.12.	Kedd 2026.01.13.	Szerda 2026.01.14.	Csütörtök 2026.01.15.	Péntek 2026.01.16.
Reggeli	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2) -Méz (E:30,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,2 C:1,2 S:0,0) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G)	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2) -Növényi alapú sajthelyettesítő (E:85,5 ZS:6,9 T:0,0 F:0,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,7) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Citromos tea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0) -Sült sonka (E:19,8 ZS:0,6 T:0,2 F:3,4 CH:0,2 C:0,1 S:0,5) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -jégcsapretek (E:4,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:0,8 C:0,0 S:0,0)	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2) -Főtt virsli allergénmentes (E:244,0 ZS:22,0 T:9,1 F:10,0 CH:1,6 C:0,2 S:2,5) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)	-Mézestea (E:47,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:12,5 C:1,8 S:0,0) -Tejbezabpehely tejmentes (E:414,3 ZS:6,3 T:0,9 F:8,9 CH:64,3 C:15,8 S:0,7) (G)
	E:280,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:53,8, C:6,2	*E:320,0, ZS:7,1, T:0,2, F:5,9, CH:50,9, C:5,0*	*E:158,0, ZS:1,0, T:0,2, F:6,3, CH:30,4, C:0,3*	*E:367,0, ZS:11,0, T:3,9, F:10,6, CH:49,2, C:5,0*	*E:245,0, ZS:3,2, T:0,4, F:4,5, CH:42,2, C:9,4*
Tízórai	-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)	-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)	-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)	-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)	-Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)
	E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0	*E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0*	*E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5*	*E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0*	*E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8*
Ebéd	-Csikóstokány sertéshúsból tejmentes (E:347,6 ZS:17,8 T:9,8 F:18,7 CH:5,7 C:0,1 S:2,0) (G) -Párolt bulgur (E:320,1 ZS:6,0 T:0,2 F:9,8 CH:60,0 C:0,3 S:0,0) (G)	-Natúr sertés szelet diéta (E:238,8 ZS:14,4 T:0,0 F:19,7 CH:6,1 C:0,0 S:1,0) (G) -Szárazbab főzelék tejmentes (E:397,9 ZS:8,1 T:0,1 F:20,3 CH:58,7 C:0,0 S:2,0) (G)	-Magyaros burgonyás tarhonya (E:564,3 ZS:24,2 T:0,0 F:17,4 CH:64,5 C:0,2 S:1,4) (G) -Savanyú uborka (E:16,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,8 C:2,5 S:0,4)	-Sült csirkecomb diéta (E:178,4 ZS:10,7 T:0,0 F:18,8 CH:0,5 C:0,0 S:1,0) -Parajfőzelék tejmentes (E:220,9 ZS:8,8 T:0,3 F:5,4 CH:23,4 C:5,8 S:2,2) (G) -Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G)	-Korhelyleves tejmentes (E:443,8 ZS:36,7 T:3,1 F:14,8 CH:10,1 C:0,4 S:1,2) (G) -Gyümölcsrizs tejmentes (E:489,5 ZS:3,0 T:0,7 F:7,3 CH:95,2 C:14,7 S:0,6) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)
	E:334,0, ZS:11,9, T:5,0, F:14,3, CH:32,8, C:0,2	*E:325,0, ZS:11,6, T:0,1, F:20,6, CH:32,6, C:0,0*	*E:345,0, ZS:14,5, T:0,0, F:10,7, CH:39,8, C:1,2*	*E:309,0, ZS:10,4, T:0,2, F:15,9, CH:33,4, C:3,1*	*E:466,0, ZS:17,6, T:1,7, F:10,4, CH:58,9, C:13,5*

Uzsonna	-Növényi alapú sajthelyettesítő (E:85,5 ZS:6,9 T:0,0 F:0,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,7) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)	-Májkrém all. mentes (E:58,8 ZS:5,4 T:2,0 F:2,0 CH:0,3 C:0,0 S:0,3) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Tonhalas szendvics tejmentes, tojásmentes (E:197,2 ZS:6,0 T:1,0 F:7,3 CH:27,7 C:0,3 S:0,5) (H, M, G) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Növényi alapú sajthelyettesítő (E:85,5 ZS:6,9 T:0,0 F:0,0 CH:6,0 C:0,0 S:0,7) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)	-Kakaós kevert sütemény tej-tojásmentes (E:576,6 ZS:2,4 T:0,9 F:9,7 CH:125,5 C:15,7 S:0,1) (G)
	E:205,0, ZS:6,1, T:0,0, F:3,8, CH:33,8, C:6,2	*E:175,0, ZS:6,0, T:2,0, F:5,8, CH:23,4, C:0,2*	*E:214,0, ZS:3,5, T:0,5, F:7,5, CH:37,0, C:0,3*	*E:194,0, ZS:6,0, T:0,0, F:4,6, CH:29,8, C:0,2*	*E:432,0, ZS:1,8, T:0,7, F:7,3, CH:94,1, C:11,8*
Összesen	*E:864,0, ZS:20,7, T:5,2, F:24,2, CH:130,2, C:21,5*	*E:851,0, ZS:25,1, T:2,3, F:32,7, CH:113,9, C:11,2*	*E:758,0, ZS:20,6, T:0,7, F:25,1, CH:115,8, C:8,3*	*E:916,0, ZS:28,1, T:4,1, F:31,8, CH:122,2, C:17,3*	*E:1 195,0, ZS:22,7, T:2,8, F:22,6, CH:207,2, C:44,4*

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Diéta tej-, tojásmentes

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.01.19.	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.
Reggeli	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2) -Tarja felvágott (E:48,8 ZS:3,8 T:1,5 F:3,5 CH:0,3 C:0,1 S:0,7) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2) -Zala felvágott (E:50,6 ZS:4,0 T:1,1 F:3,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,4) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2) -Kukoricapehely (E:94,3 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:20,8 C:1,7 S:0,0) (G)	-Gyümölcstea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0) -Olasz felvágott (E:56,3 ZS:4,5 T:1,8 F:3,3 CH:0,6 C:0,1 S:0,5) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2) -Kukoricapehely (E:94,3 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:20,8 C:1,7 S:0,0) (G)
	E:280,0, ZS:3,8, T:1,0, F:7,7, CH:46,5, C:5,0	*E:311,0, ZS:5,3, T:1,1, F:9,4, CH:48,6, C:5,0*	*E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2*	*E:177,0, ZS:3,2, T:1,1, F:5,4, CH:30,1, C:0,2*	*E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2*
Tízórai	-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)	-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)	-Gyümölcssaláta (E:39,2 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,6 C:7,6 S:0,0)	-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)	-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)
	E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5	*E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0*	*E:39,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,4, CH:6,6, C:7,6*	*E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0*	*E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0*
Ebéd	-Vadas mártás sertéshússal tejmentes (E:384,6 ZS:19,5 T:9,0 F:17,2 CH:13,3 C:2,5 S:1,2) (M) -Tésztaköret durum (E:509,6 ZS:7,2 T:0,0 F:15,7 CH:87,6 C:0,0 S:0,0) (G)	-Csirkehúsfelfújt tej-, tojásmentes (E:110,3 ZS:1,1 T:0,1 F:15,7 CH:7,4 C:1,5 S:1,1) (G) -Brokkolifőzelék tejmentes (E:123,4 ZS:3,9 T:0,1 F:6,2 CH:12,9 C:2,4 S:1,0) (G)	-Natúr halfilé (E:401,1 ZS:7,9 T:0,0 F:21,0 CH:0,3 C:0,0 S:1,8) (H) -Rizibizi (E:349,8 ZS:7,2 T:0,2 F:9,8 CH:63,4 C:0,0 S:0,0) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)	-Csontleves tojásmentes (E:65,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,5 CH:12,7 C:7,0 S:2,1) (Z, G) -Fokhagymás flekken GM (E:240,9 ZS:14,3 T:0,0 F:19,5 CH:6,8 C:0,0 S:2,0) -Kelkáposzta főzelék tejmentes (E:186,2 ZS:7,5 T:0,1 F:3,8 CH:25,1 C:0,0 S:2,0) (G)	-Sárgaborsóleves tej-tojásmentes (E:290,9 ZS:10,9 T:0,1 F:12,0 CH:34,4 C:0,0 S:2,0) (G) -Sonkás rakott metélt tej-, tojásmentes (E:728,7 ZS:25,8 T:0,4 F:26,3 CH:86,6 C:4,0 S:2,8) (G) -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

Uzsonna	-Tápióka puding tejmentes (E:440,0 ZS:2,9 T:0,5 F:2,3 CH:85,7 C:12,5 S:0,2)	-Sült sonka (E:19,8 ZS:0,6 T:0,2 F:3,4 CH:0,2 C:0,1 S:0,5) -Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Sült zellerkrém tejmentes (E:47,2 ZS:1,4 T:0,2 F:1,0 CH:6,3 C:0,9 S:0,7) (Z, M) -Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G)	-Tarja felvágott (E:48,8 ZS:3,8 T:1,5 F:3,5 CH:0,3 C:0,1 S:0,7) -Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G) -Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)	-Gyümölcsös pite tej-tojásmentes (E:221,6 ZS:0,8 T:0,3 F:3,3 CH:49,6 C:1,6 S:0,0) (G)
	E:220,0, ZS:1,4, T:0,3, F:1,2, CH:42,8, C:6,2	*E:131,0, ZS:1,0, T:0,2, F:6,4, CH:23,3, C:0,2*	*E:140,0, ZS:1,4, T:0,1, F:4,0, CH:26,1, C:0,8*	*E:134,0, ZS:2,2, T:0,8, F:5,0, CH:21,8, C:0,2*	*E:166,0, ZS:0,6, T:0,2, F:2,5, CH:37,2, C:1,2*
Összesen	*E:988,0, ZS:20,0, T:5,8, F:25,9, CH:148,3, C:19,0*	*E:706,0, ZS:11,7, T:1,6, F:38,1, CH:99,3, C:15,2*	*E:813,0, ZS:11,3, T:0,4, F:24,4, CH:111,4, C:20,6*	*E:605,0, ZS:17,7, T:1,9, F:24,4, CH:83,2, C:12,5*	*E:947,0, ZS:20,9, T:0,6, F:25,4, CH:151,9, C:24,3*

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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 *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
L: laktóz, tej, tejtermékek *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
T: tojás, fehérje *H: halak* *S: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*