Étlap

Tejmentes óvodás

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2025.12.29.	Kedd 2025.12.30.	Szerda 2025.12.31.	Csütörtök 2026.01.01.	Péntek 2026.01.02.
Tízórai	-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 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) -jégcsapretek (E:4,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,3 CH:0,8 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)	-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) -Paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0) -Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)	-Mézestea (E:47,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:12,5 C:1,8 S:0,0) -Csirkemell sonka (E:22,5 ZS:0,7 T:0,2 F:3,0 CH:1,1 C:0,0 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) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 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) -Tojáskrém tejmentes (E:109,8 ZS:7,2 T:0,1 F:7,6 CH:2,3 C:0,4 S:1,1) (T) -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) -Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)
	E:377,0, ZS:3,5, T:0,5, F:10,9, CH:67,3, C:15,3	*E:570,0, ZS:9,6, T:0,3, F:9,7, CH:101,1, C:36,2*	*E:245,0, ZS:1,7, T:0,2, F:7,0, CH:51,3, C:11,0*		*E:501,0, ZS:9,8, T:0,4, F:15,3, CH:76,9, C:21,2*
Ebéd	-Sárgaborsóleves (E:246,1 ZS:6,0 T:0,1 F:12,0 CH:34,7 C:0,0 S:1,0) (G) -Kapros harcsapaprikás tejmentes (E:349,7 ZS:5,9 T:0,0 F:18,4 CH:4,9 C:0,0 S:2,0) (H, 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)	-Zsemlés galuskaleves (E:119,8 ZS:2,4 T:0,1 F:5,2 CH:18,6 C:1,8 S:1,4) (G, T, Z) -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) -Parajfőzelék tejmentes (E:220,9 ZS:8,8 T:0,3 F:5,4 CH:23,4 C:5,8 S:2,2) (G)	-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) -Hentestokány sertéshúsból tejmentes (E:433,1 ZS:26,5 T:9,8 F:19,3 CH:5,2 C:1,0 S:2,1) (G) -Kukoricás rizs (E:307,9 ZS:7,3 T:0,2 F:6,8 CH:51,7 C:0,0 S:0,0)		-Hamis gulyásleves (E:197,1 ZS:6,6 T:0,0 F:4,4 CH:28,1 C:1,0 S:1,0) (G) -Grízes metélt tojásmentes (E:737,3 ZS:12,0 T:0,0 F:14,3 CH:136,0 C:31,6 S:2,0) (G)
	E:579,0, ZS:11,2, T:0,1, F:25,3, CH:63,0, C:0,2	*E:361,0, ZS:16,2, T:0,3, F:19,1, CH:29,1, C:4,7*	*E:624,0, ZS:24,5, T:6,5, F:20,6, CH:62,3, C:4,6*		*E:604,0, ZS:11,7, T:0,0, F:12,0, CH:106,7, C:21,6*

Uzsonna	-Sült alma (E:76,4 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:18,3 C:9,0 S:0,0) -Gluténmentes keksz, tejmentes diab. (E:133,2 ZS:6,9 T:1,8 F:1,7 CH:18,9 C:0,2 S:0,2) (O)	-Vagdalthúsos fehér kenyér all.mentes (E:170,9 ZS:2,8 T:1,0 F:6,2 CH:27,5 C:0,0 S:1,2) (G) -Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 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)	-Padlizsán krém tejmentes (E:9,8 ZS:0,4 T:0,1 F:0,1 CH:1,2 C:0,2 S:0,5) -Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G)
	E:171,0, ZS:7,2, T:1,8, F:2,0, CH:28,0, C:4,7	*E:233,0, ZS:3,7, T:1,3, F:8,3, CH:36,8, C:0,0*	*E:178,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,1, CH:33,1, C:1,1*	*E:140,0, ZS:0,8, T:0,1, F:4,2, CH:28,0, C:0,4*
Összesen	*E:1 128,0, ZS:22,0, T:2,5, F:38,2, CH:158,3, C:20,2*	*E:1 164,0, ZS:29,5, T:1,9, F:37,1, CH:167,1, C:40,9*	*E:1 046,0, ZS:28,1, T:6,8, F:32,7, CH:146,7, C:16,8*	*E:1 245,0, ZS:22,4, T:0,5, F:31,5, CH:211,6, C:43,2*

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

Tejmentes óvodás

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.01.05.	Kedd 2026.01.06.	Szerda 2026.01.07.	Csütörtök 2026.01.08.	Péntek 2026.01.09.	Szombat 2026.01.10.	Vasárnap 2026.01.11.
Tízórai	-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) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 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) -Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 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) -Kivi (E:78,0 ZS:0,9 T:0,0 F:1,5 CH:17,0 C:13,5 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) -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) -Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1) -Gyümölcssaláta (E:39,2 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,6 C:7,6 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) -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) -Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 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) -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) -Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 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)	
	E:384,0, ZS:2,9, T:0,3, F:7,2, CH:74,5, C:16,4	*E:534,0, ZS:6,5, T:1,4, F:13,0, CH:95,1, C:36,2*	*E:347,0, ZS:2,7, T:0,3, F:6,0, CH:66,7, C:21,2*	*E:277,0, ZS:4,6, T:1,5, F:8,6, CH:46,2, C:10,4*	*E:490,0, ZS:9,7, T:0,3, F:8,4, CH:82,8, C:20,8*	*E:393,0, ZS:5,1, T:0,5, F:10,9, CH:69,0, C:16,1*	
Ebéd	-Zöldségleves tojásmentes (E:167,1 ZS:10,3 T:0,0 F:3,7 CH:15,3 C:5,7 S:2,1) (G) -Bácskai rizses hús (E:669,0 ZS:19,7 T:10,2 F:25,4 CH:72,8 C:1,3 S:1,0) -Vegyes vágott (E:11,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,9 C:1,8 S:1,0) (M, K)	-Rostoslé 100 % (E:180,0 ZS:0,0 T:0,2 F:0,0 CH:44,0 C:44,0 S:0,1) -Milánói makaróni tejmentes, tojásmentes (E:663,5 ZS:20,9 T:0,0 F:31,2 CH:70,3 C:2,1 S:2,0) (G)	-Daragaluska leves (E:185,8 ZS:7,3 T:0,0 F:5,5 CH:22,6 C:1,9 S:1,1) (Z, G, T) -Serpenyős burgonya kolbásszal (E:651,2 ZS:30,0 T:0,0 F:22,6 CH:68,0 C:0,4 S:2,7) -Cékla savanyúság (E:113,0 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:4,5 C:3,6 S:0,3)	-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (E:99,9 ZS:0,9 T:0,1 F:4,2 CH:18,3 C:0,0 S:2,0) (G) -Fokhagymás flekken diéta (E:239,2 ZS:14,4 T:0,0 F:19,7 CH:6,2 C:0,0 S:1,0) (G) -Lencsefőzelék tejmentes (E:425,7 ZS:9,9 T:0,4 F:21,6 CH:53,5 C:1,9 S:2,1) (G, M)	-Csirkeraguleves (E:248,6 ZS:13,3 T:0,0 F:16,3 CH:15,9 C:5,4 S:1,1) (Z, G) -Tejbedara tejmentes (E:475,4 ZS:4,3 T:0,9 F:7,2 CH:86,4 C:15,5 S:0,7) (G) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)	-Gyümölcsleves mir. (E:135,1 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:30,4 C:9,0 S:0,0) (G) -Sertéspörkölt (E:361,6 ZS:21,3 T:9,8 F:17,9 CH:2,1 C:0,0 S:1,0) -Zöldbabfőzelék tejmentes (E:163,3 ZS:7,6 T:0,1 F:5,3 CH:17,6 C:0,0 S:2,0) (G)	
	E:548,0, ZS:19,0, T:6,8, F:19,5, CH:58,5, C:5,2	*E:555,0, ZS:13,9, T:0,1, F:20,8, CH:74,4, C:28,9*	*E:650,0, ZS:25,9, T:0,1, F:20,0, CH:64,9, C:3,8*	*E:478,0, ZS:16,0, T:0,3, F:28,6, CH:47,9, C:1,2*	*E:505,0, ZS:11,1, T:0,6, F:14,7, CH:77,2, C:22,4*	*E:449,0, ZS:17,7, T:6,4, F:15,2, CH:40,6, C:9,0*	

Uzsonna	-Gyümölcsös tejbedara tejmentes (E:473,4 ZS:3,9 T:0,6 F:6,3 CH:87,2 C:16,6 S:0,7) (G)	-Sonkakrém tejmentes (E:24,6 ZS:0,6 T:0,4 F:2,1 CH:0,6 C:0,2 S:0,2) (M) -Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G) -Zöldhagyma (E:0,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)	-Kenőmájas (E:194,4 ZS:16,6 T:0,0 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,0) (O) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:153,0 ZS:0,5 T:0,0 F:5,0 CH:31,4 C:0,0 S:1,1) (G)	-Tápióka puding tejmentes (E:440,0 ZS:2,9 T:0,5 F:2,3 CH:85,7 C:12,5 S:0,2)	-Harcsapástétom (E:66,8 ZS:5,3 T:0,8 F:1,7 CH:1,1 C:0,0 S:0,3) (H) -Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G) -sárgarépakarika (E:6,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:1,2 C:0,7 S:0,0)	-Pogácsa tej-, tojásmentes (házi) (E:195,5 ZS:1,9 T:0,5 F:5,6 CH:37,9 C:0,5 S:2,0) (G) -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)
	E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1	*E:164,0, ZS:1,3, T:0,5, F:6,9, CH:27,7, C:0,4*	*E:174,0, ZS:8,6, T:0,0, F:7,3, CH:15,8, C:0,1*	*E:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3*	*E:226,0, ZS:7,5, T:1,1, F:6,5, CH:29,5, C:1,0*	*E:263,0, ZS:3,1, T:0,5, F:6,6, CH:52,6, C:14,0*
Összesen	*E:1 248,0, ZS:24,5, T:7,5, F:30,9, CH:191,2, C:32,7*	*E:1 253,0, ZS:21,7, T:2,0, F:40,7, CH:197,2, C:65,5*	*E:1 171,0, ZS:37,2, T:0,3, F:33,2, CH:147,4, C:25,1*	*E:1 048,0, ZS:22,5, T:2,2, F:38,8, CH:151,2, C:20,0*	*E:1 221,0, ZS:28,3, T:2,0, F:29,6, CH:189,5, C:44,2*	*E:1 105,0, ZS:26,0, T:7,4, F:32,7, CH:162,1, C:39,0*

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*