Étlap

Diéta tejmentes

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.01.12.	Kedd 2026.01.13.	Szerda 2026.01.14.	Csütörtök 2026.01.15.	Péntek 2026.01.16.
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) -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 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) -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)	-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) -Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 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) -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 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) -Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)
	E:416,0, ZS:3,7, T:0,3, F:7,8, CH:81,2, C:23,2	*E:456,0, ZS:10,0, T:0,3, F:8,0, CH:75,3, C:16,7*	*E:266,0, ZS:3,9, T:0,3, F:9,0, CH:52,0, C:11,7*	*E:660,0, ZS:26,1, T:9,4, F:19,6, CH:79,1, C:22,2*	*E:414,0, ZS:4,5, T:0,6, F:6,7, CH:76,4, C:29,4*
Ebéd	-Szilvaleves tejmentes (E:213,3 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:51,8 C:21,6 S:0,6) (G) -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)	-Csurgatott tészta leves tojásmentes (E:192,0 ZS:10,3 T:0,1 F:3,0 CH:20,7 C:1,2 S:2,1) (Z, 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)	-Sárgarépa krémleves tejmentes (E:87,3 ZS:1,3 T:0,2 F:2,1 CH:15,2 C:5,6 S:2,2) (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)	-Gríznokedli leves tojásmentes (E:210,3 ZS:7,3 T:4,9 F:10,7 CH:13,7 C:1,1 S:2,1) (Z, G) -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)

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:272,0, ZS:8,2, T:0,0, F:4,8, CH:45,1, C:10,7	*E:219,0, ZS:7,9, T:2,7, F:7,4, CH:28,4, C:0,2*	*E:272,0, ZS:4,7, T:0,7, F:9,6, CH:46,6, C:0,4*	*E:247,0, ZS:8,0, T:0,0, F:5,9, CH:37,3, C:0,2*	*E:577,0, ZS:2,4, T:0,9, F:9,7, CH:125,5, C:15,7*
Összesen	*E:1 327,0, ZS:30,1, T:8,2, F:34,6, CH:207,7, C:49,6*	*E:1 257,0, ZS:42,1, T:3,1, F:46,5, CH:160,2, C:17,8*	*E:1 063,0, ZS:28,9, T:1,1, F:34,6, CH:162,9, C:18,1*	*E:1 559,0, ZS:56,2, T:14,5, F:59,9, CH:177,3, C:27,3*	*E:1 688,0, ZS:35,8, T:4,2, F:32,6, CH:284,8, C:65,7*

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 tejmentes

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.01.19.	Kedd 2026.01.20.	Szerda 2026.01.21.	Csütörtök 2026.01.22.	Péntek 2026.01.23.
Tízórai	-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) -Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 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) -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) -Kukoricapehely (E:94,3 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:20,8 C:1,7 S:0,0) (G) -Gyümölcssaláta (E:39,2 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:6,6 C:7,6 S:0,0)	-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) -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 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) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)
	E:427,0, ZS:8,0, T:1,5, F:11,2, CH:72,2, C:17,7	*E:457,0, ZS:8,5, T:1,7, F:13,5, CH:72,6, C:16,7*	*E:340,0, ZS:2,1, T:0,3, F:5,4, CH:62,8, C:18,2*	*E:299,0, ZS:5,6, T:1,5, F:8,0, CH:53,7, C:16,0*	*E:342,0, ZS:2,6, T:0,3, F:5,5, CH:66,2, C:18,5*
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) -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)	-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) -Gyros feltét csirkemellből GM, tejmentes (E:109,1 ZS:2,8 T:0,0 F:19,8 CH:0,6 C:0,0 S:0,6) -Steak burgonya tejmentes (E:448,8 ZS:20,5 T:0,0 F:7,0 CH:56,0 C:0,0 S:2,0) -Vegyes saláta (E:21,8 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:3,3 C:0,0 S:1,0)	-Paradicsomleves tojásmentes (E:200,9 ZS:6,3 T:0,1 F:2,5 CH:25,4 C:5,5 S:2,0) (G) -Panírozott halrudak (E:584,5 ZS:5,6 T:0,5 F:8,4 CH:13,3 C:1,2 S:0,7) (G, T, M, P) -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)	-Tojáskrém tejmentes (E:109,8 ZS:7,2 T:0,1 F:7,6 CH:2,3 C:0,4 S:1,1) (T) -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:293,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,6, CH:57,1, C:8,3	*E:161,0, ZS:1,3, T:0,3, F:8,2, CH:28,3, C:0,3*	*E:204,0, ZS:2,0, T:0,2, F:5,9, CH:38,4, C:1,1*	*E:274,0, ZS:7,8, T:0,1, F:12,6, CH:34,7, C:0,6*	*E:222,0, ZS:0,8, T:0,3, F:3,3, CH:49,6, C:1,6*
Összesen	*E:1 481,0, ZS:37,3, T:9,0, F:39,4, CH:209,1, C:32,1*	*E:1 226,0, ZS:30,7, T:2,1, F:62,2, CH:161,1, C:17,0*	*E:1 719,0, ZS:21,2, T:1,3, F:31,0, CH:190,7, C:35,3*	*E:934,0, ZS:30,1, T:1,6, F:40,7, CH:118,8, C:21,6*	*E:1 337,0, ZS:29,8, T:0,8, F:36,1, CH:215,3, C:38,5*

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*