

Étlap

Diéta bölszi tejmentes

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.06.	<i>Kedd</i> 2026.04.07.	<i>Szerda</i> 2026.04.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.09.	<i>Péntek</i> 2026.04.10.
-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Reggeli

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-Növényi alapú sajt helyettesítő (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)
-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)

S:0,8, E:333,0, ZS:7,2, T:0,2, F:6,8, CH:53,0, C:5,0, Ca:24,8

-Gyümölcsstea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 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)

S:0,2, E:156,0, ZS:0,9, T:0,1, F:5,4, CH:30,9, C:0,2, Ca:9,0

-Kakaós rizsital (E:180,0 ZS:2,9 T:0,3 F:5,6 CH:32,5 C:10,4 S:0,2)
-Növényi alapú sajt helyettesítő (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)
-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)

S:0,8, E:373,0, ZS:8,7, T:0,3, F:10,4, CH:62,3, C:10,5, Ca:24,8

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-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)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:290,0, ZS:4,6, T:1,3, F:7,9, CH:46,7, C:5,0, Ca:9,0

-Kakaós rizsital (E:180,0 ZS:2,9 T:0,3 F:5,6 CH:32,5 C:10,4 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)
-Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 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)

S:0,6, E:305,0, ZS:3,7, T:0,4, F:11,9, CH:54,9, C:10,6, Ca:9,0

Tízórai

-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)

S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0

-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0

-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)

S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0

-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0

-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0

Ebéd

-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)
-Csirkemáj rizottó tejmentes (E:538,6 ZS:13,9 T:0,2 F:31,3 CH:73,8 C:0,0 S:2,8)

S:2,2, E:352,0, ZS:11,4, T:0,2, F:16,0, CH:40,0, C:1,2, Ca:10,0

-Rostoslé 1 db (E:88,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:20,0 C:19,2 S:0,0)
-Réteges töltött káposzta tejmentes (E:824,7 ZS:37,6 T:8,3 F:31,1 CH:66,0 C:2,4 S:2,7) (G)
-Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G)

S:1,4, E:605,0, ZS:10,2, T:4,1, F:10,4, CH:40,0, C:1,2, Ca:10,0

-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)
-Tört burgonya (E:340,2 ZS:5,6 T:0,0 F:7,8 CH:62,5 C:0,0 S:1,0)
-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

S:1,1, E:602,0, ZS:8,2, T:0,4, F:11,5, CH:40,0, C:1,2, Ca:10,0

-Egybensült vagdalt (sertés) (E:394,3 ZS:24,0 T:7,9 F:18,1 CH:7,5 C:0,5 S:1,4) (T, G)
-Szárzabb főzelék tejmentes (E:397,9 ZS:8,1 T:0,1 F:20,3 CH:58,7 C:0,0 S:2,0) (G)

S:1,7, E:408,0, ZS:16,8, T:4,2, F:10,8, CH:40,0, C:1,2, Ca:10,0

-Burgonyaleves tejmentes (E:158,3 ZS:0,5 T:0,0 F:4,5 CH:33,3 C:0,8 S:2,1) (G, Z)
-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)

S:2,2, E:422,0, ZS:12,1, T:0,2, F:15,0, CH:40,0, C:1,2, Ca:10,0

Üzsonna

-Gyümölcsös tejbédara
tejmentes (E:473,4 ZS:3,9
T:0,6 F:6,3 CH:87,2 C:16,6
S:0,7) (G)

S:0,3, E:237,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,1,
CH:43,6, C:8,3, Ca:5,2

-Sült alma (E:76,4 ZS:0,6
T:0,0 F:0,6 CH:18,3 C:9,0
S:0,0)

-Abonett (2 db) (E:46,5
ZS:0,3 T:0,1 F:1,3 CH:9,6
C:0,2 S:0,1)

S:0,1, E:73,0, ZS:0,5, T:0,0, F:1,3,
CH:16,3, C:4,6, Ca:4,5

-Sárgarépas margarinkrém
tejmentes (E:7,5 ZS:0,2 T:0,0
F:0,2 CH:1,2 C:0,7 S:0,0)

-Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9
T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4
S:0,0) (G)

S:0,0, E:110,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,4,
CH:22,4, C:0,7, Ca:3,2

-Zabpelyhes tallér tejmentes
(E:363,8 ZS:6,7 T:6,8 F:6,3
CH:70,1 C:3,6 S:0,0) (G)

S:0,0, E:182,0, ZS:3,3, T:3,4, F:3,2,
CH:35,1, C:1,8, Ca:10,1

-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)

-Retek, póréhagyma,
zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3
T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0
S:0,1)

S:0,4, E:153,0, ZS:2,5, T:0,8, F:6,5,
CH:25,4, C:0,2, Ca:24,8

Összesen

S:3,4, E:962,0, ZS:22,0, T:0,7, F:27,4,
CH:150,8, C:20,3, Ca:103,7

S:1,7, E:865,0, ZS:21,0, T:4,3, F:26,5,
CH:128,6, C:31,4, Ca:34,0

S:1,9, E:1 217,0, ZS:18,9, T:0,7, F:25,8,
CH:145,1, C:27,7, Ca:105,8

S:2,3, E:924,0, ZS:25,5, T:8,9, F:31,5,
CH:124,9, C:16,0, Ca:94,5

S:3,3, E:921,0, ZS:19,7, T:1,4, F:33,8,
CH:144,9, C:19,2, Ca:51,8

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

Étlap

Diéta bölszi tejmentes

Bölcsoédés

(1-3 év)

Hétfő

2026.04.13.

Kedd

2026.04.14.

Szerda

2026.04.15.

Csütörtök

2026.04.16.

Péntek

2026.04.17.

Reggeli

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-Méz 20 g (E:60,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:16,6 C:16,6 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)

S:0,2, E:311,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:62,1, C:21,6, Ca: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)
-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)
-Paprika, paradicsom, uborka (E:8,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,4, E:167,0, ZS:2,4, T:0,8, F:5,4, CH:30,1, C:0,3, Ca:1,9

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-Tejbe zabpehely tejmentes (E:414,3 ZS:6,3 T:0,9 F:8,9 CH:64,3 C:15,8 S:0,7) (G)

S:0,5, E:347,0, ZS:4,5, T:0,6, F:6,5, CH:55,3, C:12,7, Ca:12,4

-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)
-Paprika, paradicsom, uborka (E:8,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:296,0, ZS:5,2, T:1,1, F:8,2, CH:46,1, C:5,0, Ca:1,9

-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)

S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0

Tízórai

-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0

-Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)

S:0,1, E:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:20,0, Ca:110,0

-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0

-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0

-Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)

S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldborsóleves tojásmentes (E:185,7 ZS:10,2 T:0,0 F:5,1 CH:19,4 C:6,5 S:2,1) (Z, G)
-Carbonara spagetti tej-, tojásmentes (E:825,0 ZS:35,5 T:8,1 F:26,9 CH:73,5 C:1,1 S:2,5) (G)

S:2,1, E:402,0, ZS:22,1, T:4,1, F:15,6, CH:11,0, C:1,1, Ca:1,1

-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)
-Fejes saláta (E:53,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,1 CH:11,5 C:0,0 S:2,0)

S:1,0, E:265,0, ZS:14,6, T:0,0, F:11,0, CH:11,0, C:1,1, Ca:1,1

-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)
-Zöldbabfőzelék tejmentes (E:163,3 ZS:7,6 T:0,1 F:5,3 CH:17,6 C:0,0 S:2,0) (G)

S:1,3, E:102,0, ZS:10,6, T:0,0, F:12,6, CH:11,0, C:1,1, Ca:1,1

-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)
-Párolt rizs (E:354,9 ZS:4,3 T:0,3 F:7,2 CH:69,8 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)

S:1,1, E:425,0, ZS:15,8, T:5,0, F:13,6, CH:11,0, C:1,1, Ca:1,1

-Sárgaborsóleves virslivel (E:390,9 ZS:19,1 T:5,5 F:18,0 CH:35,4 C:0,1 S:2,5) (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)

S:1,4, E:426,0, ZS:10,7, T:2,8, F:11,7, CH:11,0, C:1,1, Ca:1,1

Uzsonna

-Gyümölcsös tejbédara
tejmentes (E:473,4 ZS:3,9
T:0,6 F:6,3 CH:87,2 C:16,6
S:0,7) (G)

S:0,3, E:237,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,1,
CH:43,6, C:8,3, Ca:5,2

-Májás (allergén mentes)
(E:203,9 ZS:19,4 T:6,9 F:5,3
CH:1,1 C:0,4 S:1,0)
-Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9
T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4
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)

S:1,0, E:314,0, ZS:19,8, T:6,9, F:9,1,
CH:23,4, C:0,5, Ca:9,0

-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)

S:1,5, E:147,0, ZS:1,4, T:0,4, F:4,2,
CH:28,4, C:0,4, Ca:4,9

-Lekváros rozskenyér
(E:341,1 ZS:0,8 T:0,0 F:5,9
CH:75,9 C:38,1 S:0,0) (G)

S:0,0, E:205,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,5,
CH:45,6, C:22,8, Ca:0,0

-Puding tejmentes (E:308,3
ZS:3,3 T:0,5 F:3,3 CH:55,5
C:12,1 S:0,2)
-Abonett (2 db) (E:46,5
ZS:0,3 T:0,1 F:1,3 CH:9,6
C:0,2 S:0,1)

S:0,3, E:282,0, ZS:2,8, T:0,4, F:3,6,
CH:51,6, C:9,8, Ca:0,0

Összesen

S:2,7, E:1 070,0, ZS:26,4, T:4,6, F:24,5,
CH:157,8, C:39,2, Ca:25,8

S:3,3, E:952,0, ZS:37,0, T:7,7, F:26,7,
CH:122,1, C:20,9, Ca:142,5

S:3,4, E:731,0, ZS:17,4, T:1,1, F:23,9,
CH:103,8, C:22,1, Ca:41,6

S:1,6, E:957,0, ZS:21,9, T:6,2, F:25,8,
CH:143,2, C:40,3, Ca:20,9

S:1,9, E:985,0, ZS:15,2, T:3,5, F:19,3,
CH:168,7, C:39,5, Ca:21,2

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