

Étlap

Tojásmentes

Bölcsődés
(1-3 év)

Hétfő
2026.04.06.

Kedd
2026.04.07.

Szerda
2026.04.08.

Csütörtök
2026.04.09.

Péntek
2026.04.10.

Reggeli

-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)
-Vajkrém (E:70,2 ZS:7,2 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,4 S:0,0) (L)
-Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 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:0,3, E:294,0, ZS:8,7, T:3,4, F:11,8, CH:24,7, C:9,7, Ca:252,8

-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)
-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)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:107,0, ZS:0,6, T:0,1, F:4,0, CH:21,1, C:0,0, Ca:12,6

-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)
-Lapka sajt (E:43,7 ZS:3,6 T:0,0 F:2,1 CH:8,3 C:0,8 S:0,5) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér (E:163,2 ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4 C:0,5 S:1,7) (G, L)
-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:1,6, E:256,0, ZS:6,2, T:3,5, F:13,2, CH:27,4, C:10,3, Ca:252,8

-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)
-Olasz felvágott (E:56,3 ZS:4,5 T:1,8 F:3,3 CH:0,6 C:0,1 S:0,5)
-Kifli, tejes (E:58,5 ZS:0,5 T:0,6 F:2,0 CH:11,3 C:0,9 S:1,1) (G, L)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:210,0, ZS:5,4, T:5,1, F:11,2, CH:12,5, C:10,1, Ca:237,0

-Citromos tea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0)
-Medve sajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,4) (L)
-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)
-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:152,0, ZS:3,8, T:2,3, F:5,4, CH:23,4, C:0,0, Ca:28,7

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

-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

-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 (E:653,7 ZS:19,5 T:0,2 F:37,8 CH:82,0 C:0,6 S:1,5) (L)

S:1,6, E:409,0, ZS:14,2, T:0,2, F:20,2, CH:49,8, C:0,8, Ca:90,2

-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 (E:688,0 ZS:36,1 T:11,9 F:28,0 CH:31,1 C:2,3 S:1,6) (L, G)
-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)

S:1,2, E:493,0, ZS:18,2, T:5,9, F:16,6, CH:48,1, C:20,3, Ca:11,8

-Natúr halfilé (E:401,1 ZS:7,9 T:0,0 F:21,0 CH:0,3 C:0,0 S:1,8) (H)
-Tört burgonya (E:340,2 ZS:5,6 T:0,0 F:7,8 CH:62,5 C:0,0 S:1,0)

S:1,5, E:382,0, ZS:7,0, T:0,0, F:15,0, CH:31,4, C:0,0, Ca:10,9

-Natúr sertés szelet GM (E:240,5 ZS:14,3 T:0,0 F:19,5 CH:6,8 C:0,0 S:2,0)
-Szárzabb főzelék (E:438,4 ZS:9,3 T:2,5 F:21,2 CH:58,7 C:1,0 S:1,0) (L, G)

S:1,6, E:347,0, ZS:12,2, T:1,2, F:20,9, CH:32,9, C:0,5, Ca:46,6

-Tejfölös burgonyaleves (E:227,4 ZS:1,6 T:2,0 F:6,2 CH:40,8 C:2,1 S:1,1) (L, G, Z)
-Sonkás tésztasaláta tojásmentes (E:537,8 ZS:15,2 T:1,6 F:29,1 CH:60,1 C:3,6 S:2,6) (G, L, M, K)

S:1,8, E:366,0, ZS:8,3, T:1,7, F:17,2, CH:47,5, C:2,7, Ca:98,1

Uzsonna

-Őszibarackos túrókrém
(E:108,0 ZS:3,8 T:2,5 F:8,4
CH:3,9 C:7,9 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli 1/2
(E:78,0 ZS:0,9 T:0,0 F:3,0
CH:12,9 C:0,0 S:0,4) (G)

S:0,5, E:186,0, ZS:4,7, T:2,5, F:11,4,
CH:16,8, C:7,9, Ca:43,3

-Sült alma (E:76,4 ZS:0,6
T:0,0 F:0,6 CH:18,3 C:9,0
S:0,0)
-Kifli, vajos (E:38,8 ZS:0,5
T:1,0 F:1,2 CH:7,1 C:1,8
S:0,3) (G, L)

S:0,3, E:77,0, ZS:0,8, T:1,0, F:1,5,
CH:16,2, C:6,3, Ca:4,5

-Sárgarépas sajtkrém (E:88,8
ZS:7,4 T:0,0 F:3,0 CH:2,6
C:0,7 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrl. kenyér (E:163,2
ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4
C:0,5 S:1,7) (G, L)

S:0,5, E:107,0, ZS:5,7, T:0,0, F:3,7,
CH:10,0, 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

-Házi cseresznyés joghurt
(E:87,4 ZS:2,5 T:0,0 F:3,1
CH:12,7 C:0,0 S:0,0) (L)
-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:122,0, ZS:2,7, T:0,0, F:4,0,
CH:19,9, C:0,1, Ca:9,8

Összesen

S:2,4, E:930,0, ZS:29,1, T:6,1, F:43,9,
CH:99,8, C:24,9, Ca:430,2

S:2,3, E:782,0, ZS:19,7, T:7,0, F:23,4,
CH:109,6, C:46,7, Ca:138,9

S:3,5, E:787,0, ZS:20,4, T:3,5, F:32,6,
CH:77,3, C:17,4, Ca:310,8

S:3,2, E:784,0, ZS:21,8, T:9,7, F:36,0,
CH:90,3, C:21,4, Ca:316,7

S:2,7, E:671,0, ZS:15,2, T:4,0, F:27,1,
CH:97,9, C:8,9, Ca:142,6

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

Étlap

Tojásmentes

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Reggeli

-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)
-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)

S:0,2, E:252,0, ZS:2,7, T:3,4, F:10,2, CH:30,6, C:10,6, Ca:228,0

-Gyümölcsstea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0)
-Tejbezapkehely (E:366,6 ZS:7,7 T:0,2 F:17,0 CH:55,0 C:0,4 S:0,4) (L, G)

S:0,2, E:212,0, ZS:3,8, T:0,1, F:8,5, CH:34,7, C:0,3, Ca:194,8

-Tejeskávé 2,8 % (E:133,0 ZS:2,2 T:3,4 F:6,9 CH:5,1 C:9,3 S:0,2) (L, G)
-Sajtkrém (E:69,0 ZS:6,2 T:0,0 F:2,3 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) (L)
-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)
-Paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:256,0, ZS:6,4, T:3,4, F:11,5, CH:21,4, C:9,3, Ca:231,6

-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)
-Zala felvágott (E:50,6 ZS:4,0 T:1,1 F:3,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,4)
-Vizes zsemle (E:81,5 ZS:0,2 T:0,1 F:2,8 CH:16,6 C:0,4 S:1,6) (G)
-Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)

S:2,1, E:241,0, ZS:5,7, T:4,4, F:12,2, CH:16,9, C:9,6, Ca:239,8

-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)
-Gabonagolyó (E:75,4 ZS:0,7 T:0,3 F:1,5 CH:15,4 C:5,6 S:0,0) (G, L, F, O, D, S)

S:0,2, E:187,0, ZS:2,9, T:3,7, F:8,3, CH:15,4, C:14,8, Ca:228,0

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

-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 (E:848,5 ZS:36,0 T:11,7 F:33,7 CH:69,3 C:1,6 S:1,5) (G, L)

S:1,7, E:504,0, ZS:22,4, T:5,0, F:10,0, CH:19,4, C:6,5, Ca:44,0

-Burgonyás tarhonya (E:634,8 ZS:22,4 T:7,8 F:23,3 CH:64,0 C:0,0 S:1,0) (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:1,6, E:407,0, ZS:12,5, T:4,7, F:14,5, CH:64,0, C:0,0, Ca:110,0

-Sertéshúsfűjt tej-, tojásmentes (E:140,2 ZS:5,3 T:1,1 F:11,5 CH:7,3 C:1,5 S:1,0) (G)
-Zöldbabfőzelék (E:186,9 ZS:6,9 T:2,5 F:6,3 CH:17,3 C:1,5 S:1,0) (L, G)
-Túró rudi (E:21,2 ZS:1,1 T:0,0 F:0,9 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) (L)

S:1,5, E:255,0, ZS:0,8, T:2,2, F:15,5, CH:17,3, C:1,5, Ca:23,0

-Hentestokány sertéshúsból (E:433,7 ZS:26,5 T:9,8 F:19,3 CH:5,4 C:1,0 S:1,1) (G)
-Párolt rizs (E:354,9 ZS:4,3 T:0,3 F:7,2 CH:69,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:204,0, ZS:15,4, T:5,0, F:12,2, CH:69,8, C:0,0, Ca:239,8

-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 (E:443,4 ZS:6,0 T:0,2 F:16,0 CH:79,6 C:0,1 S:0,4) (L, G)

S:1,2, E:380,0, ZS:11,2, T:2,5, F:15,7, CH:79,6, C:0,1, Ca:228,0

Uzsonna

-Házi barackos joghurt
(E:75,7 ZS:2,6 T:0,0 F:2,6
CH:5,3 C:4,8 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kifli 1/2
(E:78,0 ZS:0,9 T:0,0 F:3,0
CH:12,9 C:0,0 S:0,4) (G)

S:0,4, E:154,0, ZS:3,5, T:0,0, F:5,6,
CH:18,2, C:4,8, Ca:3,5

-Baromfi májkrém (E:290,1
ZS:28,0 T:9,8 F:6,7 CH:1,6
C:0,7 S:1,4)
-Teljes kiőrl. kenyér (E:163,2
ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4
C:0,5 S:1,7) (G, L)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,8, E:337,0, ZS:28,2, T:9,8, F:8,7,
CH:10,6, C:0,8, Ca:9,0

-Pogácsa GM, tej-,
tojásmentes (E:324,6 ZS:4,6
T:0,3 F:3,5 CH:65,0 C:2,0
S:2,3)
-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6
T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0
S:0,0)

S:2,3, E:356,0, ZS:5,0, T:0,3, F:3,9,
CH:72,0, C:8,0, Ca:6,0

-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 1 db (E:162,8 ZS:1,4
T:2,8 F:2,1 CH:6,0 C:22,8
S:0,2) (L)
-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2
T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5
S:0,0)

S:0,2, E:208,0, ZS:2,2, T:2,8, F:2,8,
CH:15,8, C:31,8, Ca:23,0

Összesen

S:2,3, E:951,0, ZS:30,1, T:9,3, F:35,4,
CH:100,3, C:25,4, Ca:350,3

S:3,7, E:1 061,0, ZS:45,7, T:14,7,
F:33,0, CH:113,6, C:21,1, Ca:335,4

S:4,5, E:911,0, ZS:22,1, T:6,0, F:31,6,
CH:121,0, C:28,6, Ca:263,5

S:2,7, E:871,0, ZS:22,0, T:9,4, F:29,4,
CH:107,0, C:39,0, Ca:253,1

S:1,7, E:836,0, ZS:16,4, T:9,0, F:27,2,
CH:98,1, C:56,4, Ca:465,7

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