

# Étlap

Bölcsi tej-, tojásmentes

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

-Gyümölcs tea (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:53,6, C:0,4, Ca:9,0

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

S:1,5, E:428,0, ZS:7,8, T:0,0, F:15,7, CH:62,5, C:0,0, Ca:13,5

-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)  
-Szárzabab 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:1,5, E:325,0, ZS:11,6, T:0,1, F:20,6, CH:58,7, C:0,0, Ca:2,0

-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:86,6, C:4,0, Ca:2,8

## 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:2,3, E:951,0, ZS:18,5, T:0,3, F:30,1,  
CH:134,3, C:26,7, Ca:105,8

S:2,1, E:842,0, ZS:20,4, T:4,8, F:32,3,  
CH:124,2, C:15,8, Ca:89,2

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: 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

# Étlap

Bölcsi tej-, tojásmentes

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

|                |  |  |  |   |   |
|----------------|--|--|--|---|---|
| <i>Reggeli</i> | <p>-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)<br/>-Méz 20 g (E:60,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:16,6 C:16,6 S:0,0)<br/>-Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G)</p> | <p>-Citromos tea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0)<br/>-Tarja felvágott (E:48,8 ZS:3,8 T:1,5 F:3,5 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)<br/>-Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G)<br/>-Paprika, paradicsom, uborka (E:8,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)<br/>-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)</p> | <p>-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)<br/>-Zala felvágott (E:50,6 ZS:4,0 T:1,1 F:3,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,4)<br/>-Margarinos rozskenyér (E:131,9 ZS:0,6 T:0,0 F:4,1 CH:26,8 C:0,2 S:0,0) (G)<br/>-Paprika, paradicsom, uborka (E:8,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)<br/>-Kukoricapehely (E:94,3 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:20,8 C:1,7 S:0,0) (G)</p> |
|                | <i>S:0,2, E:311,0, ZS:1,9, T:0,2, F:5,4, CH:62,1, C:21,6, Ca:0,0</i>   | <i>S:0,4, E:167,0, ZS:2,4, T:0,8, F:5,4, CH:30,1, C:0,3, Ca:1,9</i>  | <i>S:0,5, E:347,0, ZS:4,5, T:0,6, F:6,5, CH:55,3, C:12,7, Ca:12,4</i>  | <i>S:0,5, E:296,0, ZS:5,2, T:1,1, F:8,2, CH:46,1, C:5,0, Ca:1,9</i>   | <i>S:0,2, E:215,0, ZS:1,5, T:0,2, F:3,6, CH:39,8, C:6,2, Ca:0,0</i>   |

|                |   |  |  |   |  |
|----------------|---|--|--|---|--|
| <i>Tízórai</i> | <p>-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)</p> | <p>-Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)</p>        | <p>-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)</p>  | <p>-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)</p> | <p>-Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)</p>     |
|                | <i>S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0</i>   | <i>S:0,1, E:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:20,0, Ca:110,0</i> | <i>S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0</i> | <i>S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0</i>   | <i>S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0</i> |

|             |  |  |   |  |  |
|-------------|--|--|---|--|--|
| <i>Ebéd</i> | <p>-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)<br/>-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)</p> | <p>-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)<br/>-Fejes saláta (E:53,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,1 CH:11,5 C:0,0 S:2,0)</p> | <p>-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)<br/>-Zöldbabfőzelék tejmentes (E:163,3 ZS:7,6 T:0,1 F:5,3 CH:17,6 C:0,0 S:2,0) (G)</p> | <p>-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)<br/>-Párolt rizs (E:354,9 ZS:4,3 T:0,3 F:7,2 CH:69,8 C:0,0 S:0,0)<br/>-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)</p> | <p>-Sárgaborsóleves virslivel (E:390,9 ZS:19,1 T:5,5 F:18,0 CH:35,4 C:0,1 S:2,5) (G)<br/>-Tejbedara tejmentes (E:475,4 ZS:4,3 T:0,9 F:7,2 CH:86,4 C:15,5 S:0,7) (G)<br/>-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)</p> |
|             | <i>S:2,1, E:402,0, ZS:22,1, T:4,1, F:15,6, CH:41,9, C:11,6, Ca:11,0</i>  | <i>S:1,0, E:265,0, ZS:14,6, T:0,0, F:11,0, CH:36,7, C:11,0, Ca:11,0</i>  | <i>S:1,3, E:102,0, ZS:10,6, T:0,0, F:12,6, CH:17,6, C:0,0, Ca:23,0</i>  | <i>S:1,1, E:425,0, ZS:15,8, T:5,0, F:13,6, CH:5,2, C:1,0, Ca:1,0</i>   | <i>S:1,4, E:426,0, ZS:10,7, T:2,8, F:11,7, CH:35,4, C:0,1, Ca:0,0</i>  |

## 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)

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