

Étlap

Glutén-, tej-, tojásmentes

<i>Bölcsődés</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)
-Gluténmentes kenyér, margarinós (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)

E:385,0, ZS:9,9, T:0,3, F:4,6, CH:61,9, C:5,0

-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)
-Gluténmentes kenyér, margarinós (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

E:208,0, ZS:3,7, T:0,2, F:3,2, CH:39,8, C:0,2

-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)
-Gluténmentes kenyér, margarinós (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)

E:425,0, ZS:11,5, T:0,4, F:8,2, CH:71,2, C:10,6

-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)
-Gluténmentes kenyér, margarinós (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

E:342,0, ZS:7,4, T:1,4, F:5,7, CH:55,7, C:5,0

-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)
-Gluténmentes kenyér (E:214,0 ZS:4,1 T:0,1 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

E:361,0, ZS:6,4, T:0,5, F:9,9, CH:64,8, C:10,6

Tízórai

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ebéd

-Csurgatott tészta leves GM (E:216,7 ZS:11,4 T:0,0 F:2,1 CH:25,3 C:1,1 S:2,1) (Z, T)
-Csirkemáj rizottó tejmentes (E:538,6 ZS:13,9 T:0,2 F:31,3 CH:73,8 C:0,0 S:2,8)

E:362,0, ZS:11,8, T:0,1, F:16,6, CH:41,2, C:1,1

-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 glutén-, tejmentes (E:822,7 ZS:36,9 T:8,4 F:30,4 CH:67,6 C:2,4 S:2,7)
-Gluténmentes kenyér (E:214,0 ZS:4,1 T:0,1 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)

E:660,0, ZS:21,5, T:4,2, F:17,0, CH:41,2, C:0,3

-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)

E:428,0, ZS:7,8, T:0,0, F:15,7, CH:41,2, C:13,5

-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)
-Szárzabab főzelék GM, tejmentes (E:357,5 ZS:8,0 T:0,0 F:19,2 CH:50,2 C:0,0 S:1,0)

E:306,0, ZS:11,6, T:0,0, F:19,0, CH:50,2, C:0,0

-Burgonyaleves glutén-, tejmentes (E:129,6 ZS:0,3 T:0,0 F:3,6 CH:27,3 C:0,8 S:1,1) (Z)
-Sajtós sonkás rakott metélt tejmentes, GM (E:660,9 ZS:23,1 T:0,1 F:19,2 CH:90,2 C:3,8 S:2,7)

E:386,0, ZS:11,7, T:0,1, F:11,1, CH:90,2, C:3,8

Üzsonna

-Gyümölcsös tejbédara
tejmentes GM (E:475,9
ZS:4,7 T:0,6 F:6,3 CH:86,0
C:16,6 S:0,7)

E:238,0, ZS:2,3, T:0,3, F:3,2, CH:43,0,
C:8,3

-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)

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

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

-Gluténmentes kenyér,
margarinos (E:216,7 ZS:4,4
T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3
S:0,8)

E:168,0, ZS:3,4, T:0,1, F:1,3, CH:32,2,
C:0,7

-Zabpelyhes tallér glutén-,
tejmentes (E:306,7 ZS:6,4
T:5,6 F:6,8 CH:54,1 C:1,0
S:0,0)

E:153,0, ZS:3,2, T:2,8, F:3,4, CH:27,1,
C:0,5

-Tarja felvágott (E:48,8
ZS:3,8 T:1,5 F:3,5 CH:0,3
C:0,1 S:0,7)

-Gluténmentes kenyér,
margarinos (E:216,7 ZS:4,4
T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3
S:0,8)

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

E:206,0, ZS:5,3, T:0,9, F:4,3, CH:34,3,
C:0,3

Összesen

E:1 026,0, ZS:25,6, T:0,7, F:24,9,
CH:161,1, C:20,3

E:972,0, ZS:26,1, T:4,5, F:21,9,
CH:148,2, C:31,4

E:1 062,0, ZS:24,2, T:0,5, F:25,9,
CH:153,1, C:26,8

E:847,0, ZS:22,9, T:4,2, F:29,7,
CH:121,2, C:14,5

E:984,0, ZS:23,8, T:1,4, F:25,7,
CH:162,9, C:19,1

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: szulfitek, kéndioxid

Étlap

Glutén-, tej-, 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

-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)
-Gluténmentes kenyér, margarinos (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)

E:363,0, ZS:4,6, T:0,3, F:3,2, CH:71,1, C:21,6

-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)
-Gluténmentes kenyér, margarinos (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Paprika, paradicsom, uborka (E:8,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

E:220,0, ZS:5,2, T:0,9, F:3,2, CH:39,1, C:0,3

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-Tejbezapkehely GM, tejmentes (E:394,9 ZS:6,3 T:0,9 F:8,9 CH:59,3 C:15,8 S:0,7)

E:337,0, ZS:4,5, T:0,6, F:6,5, CH:52,8, C:12,7

-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)
-Gluténmentes kenyér, margarinos (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Paprika, paradicsom, uborka (E:8,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

E:349,0, ZS:8,0, T:1,2, F:6,1, CH:55,1, C:5,0

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-Kukoricapehely GM (E:75,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,5 CH:14,6 C:1,4 S:0,0)

E:197,0, ZS:1,4, T:0,2, F:3,2, CH:34,2, C:5,8

Tízórai

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ebéd

-Zöldborsóleves GM, tojásmentes (E:142,3 ZS:10,0 T:0,0 F:3,4 CH:10,7 C:1,1 S:2,1) (Z)
-Carbonara spagetti glutén-, tejmentes (E:765,7 ZS:33,8 T:8,0 F:20,1 CH:75,7 C:1,4 S:2,5)

E:472,0, ZS:23,2, T:4,0, F:12,2, CH:18,4, C:2,5

-Magyaros burgonyás tarhonya GM (E:557,5 ZS:23,4 T:0,0 F:17,7 CH:66,4 C:0,7 S:2,0)
-Fejes saláta (E:53,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,1 CH:11,5 C:0,0 S:2,0)

E:261,0, ZS:14,2, T:0,0, F:11,1, CH:34,0, C:0,7

-Fokhagymás flekken GM (E:240,9 ZS:14,3 T:0,0 F:19,5 CH:6,8 C:0,0 S:2,0)
-Zöldbabfőzelék GM, tejmentes (E:183,1 ZS:9,2 T:0,2 F:4,6 CH:18,0 C:1,1 S:2,0)

E:201,0, ZS:11,2, T:0,1, F:12,1, CH:18,0, C:1,1

-Hentestokány sertéshúsból GM, TM (E:441,1 ZS:26,5 T:9,8 F:19,0 CH:7,6 C:1,0 S:2,1)
-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)

E:420,0, ZS:15,8, T:5,0, F:12,5, CH:77,3, C:1,1

-Sárgaborsóleves virslivel, GM (E:414,5 ZS:24,0 T:5,5 F:17,0 CH:31,0 C:0,1 S:2,5)
-Tejberizs tejmentes (E:539,0 ZS:3,7 T:1,0 F:8,3 CH:103,9 C:13,5 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)

E:478,0, ZS:12,5, T:2,8, F:11,8, CH:113,9, C:13,5

Uzsonna

-Gyümölcsös tejszedes
tejszedes GM (E:475,9
ZS:4,7 T:0,6 F:6,3 CH:86,0
C:16,6 S:0,7)

E:238,0, ZS:2,3, T:0,3, F:3,2, CH:43,0,
C:8,3

-Májas (allergén mentes)
(E:203,9 ZS:19,4 T:6,9 F:5,3
CH:1,1 C:0,4 S:1,0)

-Gluténmentes kenyér,
margarinos (E:216,7 ZS:4,4
T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3
S:0,8)

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

E:372,0, ZS:22,7, T:7,0, F:7,0, CH:33,2,
C:0,5

-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)

E:325,0, ZS:4,6, T:0,3, F:3,5, CH:65,0,
C:2,0

-Lekvár 25 g (E:66,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:16,0 C:15,8
S:0,0)

-Gluténmentes kenyér
(E:214,0 ZS:4,1 T:0,1 F:1,6
CH:41,7 C:0,3 S:0,8)

E:226,0, ZS:3,1, T:0,1, F:1,2, CH:47,3,
C:15,9

-Puding GM, tejszedes
(E:320,1 ZS:2,8 T:0,5 F:2,3
CH:60,1 C:12,0 S:0,3)

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

E:291,0, ZS:2,4, T:0,4, F:2,8, CH:55,3,
C:9,7

Összesen

E:1 104,0, ZS:30,5, T:4,6, F:19,0,
CH:165,6, C:37,2

E:1 058,0, ZS:42,2, T:7,9, F:22,6,
CH:142,0, C:21,3

E:908,0, ZS:21,2, T:1,0, F:22,8,
CH:138,5, C:24,1

E:1 035,0, ZS:27,2, T:6,3, F:21,2,
CH:155,0, C:33,4

E:1 018,0, ZS:16,5, T:3,5, F:18,3,
CH:173,7, C:38,1

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