

Étlap

Gluténmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.06.	Kedd 2026.04.07.	Szerda 2026.04.08.	Csütörtök 2026.04.09.	Péntek 2026.04.10.
--------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Tízórai

-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)
 -Trappista sajt (E:114,3 ZS:8,4 T:0,0 F:8,3 CH:0,5 C:0,0 S:0,7) (L)
 -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)
 -Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)

E:474,0, ZS:13,8, T:3,6, F:15,4, CH:57,6, C:19,2

-Gyümölcsstea (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)
 -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)

E:327,0, ZS:7,3, T:1,1, F:4,8, CH:60,3, C:9,4

-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)
 -Medve sajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,4) (L)
 -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)
 -Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)

E:452,0, ZS:12,5, T:5,8, F:12,8, CH:58,2, C:19,2

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

E:422,0, ZS:8,4, T:3,8, F:13,4, CH:57,4, C:23,1

-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)
 -Harcspástétom (E:66,8 ZS:5,3 T:0,8 F:1,7 CH:1,1 C:0,0 S:0,3) (H)
 -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)
 -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

E:468,0, ZS:14,0, T:4,6, F:11,8, CH:54,5, C:18,5

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

E:560,0, ZS:19,5, T:0,2, F:26,4, CH:69,1, C:1,0

-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 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:850,0, ZS:28,7, T:5,7, F:22,5, CH:106,7, C:21,0

-Zöldbableves GM (E:199,5 ZS:6,6 T:2,4 F:4,6 CH:22,7 C:1,9 S:2,0) (L, Z)
 -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:668,0, ZS:13,9, T:1,4, F:22,5, CH:69,5, C:14,6

-Vegyes zöldségleves glutén-, tejmentes (E:169,4 ZS:10,4 T:0,0 F:2,2 CH:15,0 C:0,8 S:3,1) (Z)
 -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 (E:398,0 ZS:9,2 T:2,4 F:20,1 CH:50,2 C:1,0 S:1,0) (L)

E:501,0, ZS:21,0, T:1,5, F:26,4, CH:44,3, C:1,1

-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 GM (E:718,1 ZS:27,6 T:0,0 F:31,9 CH:83,1 C:0,9 S:2,8) (L, T)

E:553,0, ZS:18,6, T:0,0, F:23,4, CH:71,0, C:1,0

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)

-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)

-Sárgarépas sajtkrém (E:88,8
ZS:7,4 T:0,0 F:3,0 CH:2,6
C:0,7 S:0,1) (L)

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

-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)

-Májás (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)

-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:317,0, ZS:3,1, T:0,4, F:4,2, CH:57,4,
C:11,0

E:85,0, ZS:0,6, T:0,1, F:1,6, CH:18,7,
C:4,7

E:305,0, ZS:11,8, T:0,2, F:4,6, CH:44,3,
C:1,0

E:204,0, ZS:4,2, T:3,7, F:4,5, CH:36,1,
C:0,7

E:507,0, ZS:30,4, T:9,4, F:10,0,
CH:46,0, C:0,7

Összesen

E:1 351,0, ZS:36,4, T:4,2, F:46,0,
CH:184,1, C:31,3

E:1 262,0, ZS:36,6, T:6,8, F:28,9,
CH:185,8, C:35,1

E:1 425,0, ZS:38,2, T:7,4, F:39,8,
CH:172,0, C:34,7

E:1 128,0, ZS:33,7, T:9,1, F:44,3,
CH:137,8, C:24,8

E:1 527,0, ZS:62,9, T:14,0, F:45,2,
CH:171,5, C:20,3

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

Étlap

Gluténmentes

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2026.04.13.

Kedd

2026.04.14.

Szerda

2026.04.15.

Csütörtök

2026.04.16.

Péntek

2026.04.17.

Tízórai

-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 20 g (E:60,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:16,6 C:16,6 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)
-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)
-Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)

-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)
-Tejbezapkehely GM (E:347,2 ZS:7,7 T:0,2 F:17,0 CH:50,0 C:0,4 S:0,4) (L)
-Gluténmentes kenyér, margarinos (E:216,7 ZS:4,4 T:0,2 F:1,6 CH:41,7 C:0,3 S:0,8)
-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

-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)
-Ausztria szalámi (E:154,5 ZS:13,2 T:5,2 F:5,9 CH:0,2 C:0,2 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)
-Paprika, paradicsom, uborka (E:8,3 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:1,0 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)

-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)
-Kukoricapehely GM (E:75,4 ZS:0,1 T:0,0 F:1,5 CH:14,6 C:1,4 S:0,0)
-Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)

E:219,0, ZS:2,8, T:3,4, F:7,4, CH:27,1, C:34,8

E:436,0, ZS:6,8, T:1,1, F:5,9, CH:85,8, C:30,4

E:628,0, ZS:12,9, T:3,7, F:20,8, CH:89,7, C:23,2

E:457,0, ZS:13,8, T:6,2, F:12,2, CH:52,8, C:18,5

E:265,0, ZS:2,5, T:3,4, F:8,9, CH:32,6, C:25,2

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 gluténmentes (E:831,1 ZS:39,0 T:11,7 F:26,6 CH:70,7 C:2,4 S:2,5) (L)

-Szilvaleves GM, TM (E:214,4 ZS:0,3 T:0,0 F:0,8 CH:52,3 C:21,6 S:0,6)
-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)

-Gríznokedli leves GM (E:87,3 ZS:1,7 T:0,0 F:2,7 CH:14,5 C:0,7 S:3,1) (Z, T)
-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)
-Zöldbabfőzelék GM (E:174,7 ZS:8,7 T:2,4 F:4,9 CH:12,2 C:1,0 S:2,0) (L)

-Brokkolikrém leves GM, tejmentes (E:86,7 ZS:1,6 T:0,2 F:2,1 CH:14,5 C:0,8 S:2,0)
-Hentestokány sertéshúsból GM (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)

-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 (E:499,5 ZS:5,2 T:0,4 F:16,0 CH:94,9 C:0,0 S:0,4) (L)
-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

E:643,0, ZS:32,3, T:7,8, F:19,8, CH:53,8, C:2,3

E:524,0, ZS:17,0, T:0,0, F:13,2, CH:77,7, C:12,9

E:330,0, ZS:15,3, T:1,2, F:17,8, CH:25,0, C:1,2

E:616,0, ZS:21,4, T:6,6, F:18,8, CH:70,2, C:10,1

E:616,0, ZS:17,7, T:3,4, F:21,0, CH:91,5, C:9,1

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)
-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:122,0, ZS:2,9, T:0,1, F:3,9, CH:14,9,
C:5,0

-Sült zellerkrém tejmentes
(E:46,7 ZS:1,4 T:0,2 F:1,0
CH:6,1 C:0,9 S:0,7) (Z, M)
-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:263,0, ZS:5,8, T:0,3, F:2,6, CH:47,8,
C:1,2

-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:280,0, ZS:4,1, T:0,1, F:1,6, CH:57,7,
C:16,0

-Puding GM, tejmentes
(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:303,0, ZS:2,5, T:0,5, F:3,2, CH:57,7,
C:9,8

Összesen

E:985,0, ZS:38,0, T:11,3, F:31,2,
CH:95,8, C:42,1

E:1 224,0, ZS:29,7, T:1,4, F:21,7,
CH:211,3, C:44,4

E:1 283,0, ZS:32,8, T:5,2, F:42,0,
CH:179,7, C:26,5

E:1 353,0, ZS:39,3, T:12,9, F:32,6,
CH:180,7, C:44,6

E:1 184,0, ZS:22,8, T:7,3, F:33,1,
CH:181,7, C:44,0

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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár C: csillagfűrt
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám-mag P: puhatestűek
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid