

Étlap

Laktózmentes

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

-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3)
 -Sajt laktózmentes (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 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)
 -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)

S:0,3, E:300,0, ZS:4,0, T:2,0, F:12,3, CH:42,5, C:19,4, Ca:90,8

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

S:0,3, E:227,0, ZS:1,7, T:0,2, F:7,0, CH:46,0, C:9,2, Ca:18,0

-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3)
 -Medve sajt laktózmentes (E:13,6 ZS:1,1 T:2,5 F:0,7 CH:0,1 C:0,7 S:0,2)
 -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)
 -Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)

S:0,5, E:314,0, ZS:5,1, T:4,5, F:13,0, CH:42,6, C:20,1, Ca:90,8

-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3)
 -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)
 -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

S:0,7, E:338,0, ZS:6,5, T:3,5, F:14,2, CH:42,8, C:23,1, Ca:43,5

-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3)
 -Ausztria szalámi (E:154,5 ZS:13,2 T:5,2 F:5,9 CH:0,2 C:0,2 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)
 -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

S:0,8, E:348,0, ZS:8,7, T:4,6, F:14,1, CH:38,3, C:18,7, Ca:18,0

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)

-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)

-Zöldbableves tejmentes, tojásmentes (E:181,5 ZS:6,4 T:0,2 F:4,8 CH:24,1 C:1,4 S:2,1) (G, Z)
 -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)

-Vegyes zöldségleves tej-, tojásmentes (E:192,5 ZS:11,4 T:0,2 F:2,9 CH:16,8 C:3,4 S:2,1) (G)
 -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)
 -Szárzabbal főzelék tejmentes (E:397,9 ZS:8,1 T:0,1 F:20,3 CH:58,7 C:0,0 S:2,0) (G)

-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)

Üzsonna

-Gyümölcsös tejbédara
laktózmentes (E:406,2 ZS:2,0
T:3,2 F:13,0 CH:60,9 C:16,3
S:0,9) (G)

S:0,6, E:271,0, ZS:1,3, T:2,1, F:8,7,
CH:40,6, C:10,9, Ca:6,9

-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:85,0, ZS:0,6, T:0,1, F:1,6,
CH:18,7, C:4,7, Ca:4,5

-Sárgarépas sajtkrém
laktózmentes (E:6,0 ZS:0,0
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:136,0, ZS:0,5, T:0,0, F:4,2,
CH:28,0, C:0,9, Ca:4,2

-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)

-Joghurt, gyümölcsös
laktózmentes (E:111,2 ZS:3,2
T:0,0 F:5,3 CH:15,5 C:19,7
S:0,0)

S:0,0, E:354,0, ZS:7,6, T:4,5, F:9,5,
CH:62,2, C:22,0, Ca:13,4

-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:0,5, E:180,0, ZS:3,0, T:0,9, F:7,5,
CH:29,9, C:0,3, Ca:24,8

Összesen

S:4,0, E:1 040,0, ZS:20,5, T:4,4, F:43,5,
CH:144,1, C:30,9, Ca:137,3

S:2,3, E:1 080,0, ZS:27,8, T:5,7, F:34,0,
CH:155,5, C:34,9, Ca:41,9

S:3,1, E:1 433,0, ZS:19,8, T:5,1, F:34,7,
CH:154,0, C:36,5, Ca:151,1

S:4,1, E:1 306,0, ZS:41,2, T:13,2,
F:49,8, CH:156,2, C:47,4, Ca:130,7

S:4,3, E:1 104,0, ZS:29,1, T:5,8, F:41,6,
CH:145,0, C:22,0, Ca:58,9

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

Laktózmentes

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
<p><i>Tízórai</i></p>	<p>-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3) -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) -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>-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) -Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)</p>	<p>-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3) -Tejbezapkehely tejmentes (E:414,3 ZS:6,3 T:0,9 F:8,9 CH:64,3 C:15,8 S:0,7) (G) -Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)</p>	<p>-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3) -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) -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>-Tej laktózmentes (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3) -Kukoricapehely (E:94,3 ZS:0,2 T:0,0 F:1,9 CH:20,8 C:1,7 S:0,0) (G) -Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)</p>
	<p><i>S:0,3, E:327,0, ZS:2,2, T:2,0, F:10,7, CH:53,9, C:35,2, Ca:9,0</i></p>	<p><i>S:0,5, E:352,0, ZS:3,0, T:0,9, F:8,3, CH:70,9, C:30,3, Ca:166,9</i></p>	<p><i>S:0,7, E:432,0, ZS:6,4, T:2,6, F:13,0, CH:57,5, C:33,4, Ca:51,1</i></p>	<p><i>S:0,7, E:321,0, ZS:6,2, T:3,1, F:14,0, CH:37,9, C:18,6, Ca:10,9</i></p>	<p><i>S:0,3, E:260,0, ZS:1,4, T:2,0, F:8,5, CH:38,8, C:25,7, Ca:0,0</i></p>

<p><i>Ebéd</i></p>	<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) -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>-Szilvaleves tejmentes (E:213,3 ZS:0,3 T:0,0 F:1,0 CH:51,8 C:21,6 S:0,6) (G) -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)</p>	<p>-Gríznokedli leves (E:95,4 ZS:2,2 T:0,0 F:4,2 CH:13,7 C:1,1 S:1,1) (Z, G, T) -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)</p>	<p>-Brokkolikrém leves tejmentes, tojásmentes (E:65,2 ZS:0,4 T:0,1 F:3,1 CH:11,8 C:0,0 S:2,0) (G) -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)</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) -Tejbedara laktózmentes (E:408,2 ZS:2,4 T:3,4 F:13,9 CH:60,2 C:15,1 S:0,9) (G) -Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)</p>
--------------------	--	---	--	---	--

Uzsonna

-Gyümölcsös tejbedara
laktózmentes (E:406,2 ZS:2,0
T:3,2 F:13,0 CH:60,9 C:16,3
S:0,9) (G)

S:0,6, E:271,0, ZS:1,3, T:2,1, F:8,7,
CH:40,6, C:10,9, Ca:6,9

-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:1,3, E:408,0, ZS:26,4, T:9,2, F:11,6,
CH:29,1, C:0,7, 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:2,0, E:196,0, ZS:1,9, T:0,5, F:5,6,
CH:37,9, C:0,5, Ca:6,5

-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:273,0, ZS:0,6, T:0,0, F:4,7,
CH:60,7, C:30,5, Ca:0,0

-Pudingos keksz
laktózmentes (E:339,6 ZS:3,0
T:3,0 F:10,3 CH:50,2 C:15,4
S:0,5) (G, L, T, F, D)

S:0,4, E:272,0, ZS:2,4, T:2,4, F:8,2,
CH:40,1, C:12,4, Ca:0,0

Összesen

S:3,7, E:1 254,0, ZS:33,1, T:9,6, F:40,1,
CH:154,6, C:50,5, Ca:35,4

S:3,2, E:1 288,0, ZS:47,0, T:10,1,
F:33,1, CH:176,0, C:43,5, Ca:189,6

S:5,5, E:959,0, ZS:23,6, T:3,1, F:38,2,
CH:121,9, C:35,0, Ca:81,2

S:3,2, E:1 193,0, ZS:27,6, T:9,7, F:38,3,
CH:165,8, C:58,7, Ca:30,2

S:2,7, E:1 074,0, ZS:16,9, T:9,9, F:36,9,
CH:149,7, C:57,3, Ca:29,2

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