

Étlap

Diéta tejmentes

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.04.06.

Kedd
2026.04.07.

Szerda
2026.04.08.

Csütörtök
2026.04.09.

Péntek
2026.04.10.

Tízórai

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

E:492,0, ZS:12,0, T:0,3, F:9,7, CH:81,1, C:17,6

-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)

E:249,0, ZS:2,0, T:0,2, F:7,9, CH:50,1, C:10,8

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

E:542,0, ZS:13,9, T:0,3, F:14,2, CH:92,7, C:24,5

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

E:440,0, ZS:7,4, T:1,7, F:11,2, CH:74,7, C:22,0

-Kakaós rizsital (E:180,0 ZS:2,9 T:0,3 F:5,6 CH:32,5 C:10,4 S:0,2)
-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)

E:574,0, ZS:15,9, T:4,7, F:18,2, CH:86,5, C:23,8

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)

-Zöldbaleves 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)
-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)

-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
tejmentes (E:473,4 ZS:3,9
T:0,6 F:6,3 CH:87,2 C:16,6
S:0,7) (G)

E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1,
C:11,1

-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:104,0, ZS:0,7, T:0,1, F:1,8, CH:23,3,
C:6,9

-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)

E:164,0, ZS:0,7, T:0,0, F:5,0, CH:33,4,
C:1,0

-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)

E:243,0, ZS:4,5, T:4,5, F:4,2, CH:46,8,
C:2,4

-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)

E:199,0, ZS:3,8, T:1,2, F:8,9, CH:31,4,
C:0,3

Összesen

E:1 304,0, ZS:31,3, T:0,9, F:36,8,
CH:203,1, C:29,5

E:1 147,0, ZS:28,3, T:5,7, F:35,9,
CH:169,6, C:38,7

E:1 919,0, ZS:32,1, T:1,2, F:40,5,
CH:225,3, C:43,8

E:1 393,0, ZS:44,8, T:12,9, F:45,1,
CH:176,3, C:27,2

E:1 371,0, ZS:37,2, T:6,2, F:47,8,
CH:199,5, C:27,3

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

Étlap

Diéta tejmentes

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.04.13.

Kedd

2026.04.14.

Szerda

2026.04.15.

Csütörtök

2026.04.16.

Péntek

2026.04.17.

Tízórai

-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)
-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)

E:422,0, ZS:3,0, T:0,3, F:7,3, CH:84,7, C:33,3

-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)

E:395,0, ZS:3,8, T:1,2, F:9,4, CH:78,8, C:35,4

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-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)
-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)

E:530,0, ZS:7,3, T:0,8, F:9,7, CH:89,0, C:32,3

-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)
-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)

E:433,0, ZS:8,3, T:1,7, F:11,7, CH:68,7, C:16,7

-Rizsital (E:140,0 ZS:1,4 T:0,2 F:2,0 CH:23,2 C:4,8 S:0,2)
-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)

E:379,0, ZS:2,1, T:0,3, F:5,5, CH:74,9, C:25,1

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 tej-, tojásmentes (E:825,0 ZS:35,5 T:8,1 F:26,9 CH:73,5 C:1,1 S:2,5) (G)

-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)

-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)

-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)

-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 tejmentes (E:475,4 ZS:4,3 T:0,9 F:7,2 CH:86,4 C:15,5 S:0,7) (G)
-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)

Üzsonna

-Gyümölcsös tejbedara tejszínes (E:473,4 ZS:3,9 T:0,6 F:6,3 CH:87,2 C:16,6 S:0,7) (G)

E:316,0, ZS:2,6, T:0,4, F:4,2, CH:58,1, C:11,1

-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)

E:437,0, ZS:26,5, T:9,2, F:12,7, CH:34,8, C:0,7

-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)

E:196,0, ZS:1,9, T:0,5, F:5,6, CH:37,9, C:0,5

-Lekváros rozskenyér (E:341,1 ZS:0,8 T:0,0 F:5,9 CH:75,9 C:38,1 S:0,0) (G)

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

-Puding tejszínes (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)

E:355,0, ZS:3,6, T:0,6, F:4,6, CH:65,0, C:12,3

Összesen

E:1 420,0, ZS:36,6, T:6,1, F:33,0, CH:205,6, C:49,7

E:1 436,0, ZS:49,9, T:10,4, F:36,7, CH:202,3, C:51,7

E:1 100,0, ZS:27,1, T:1,4, F:38,4, CH:154,4, C:33,9

E:1 383,0, ZS:33,6, T:9,7, F:39,3, CH:200,8, C:58,5

E:1 384,0, ZS:22,9, T:5,4, F:28,4, CH:235,1, C:58,3

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