

Gluténmentes étrend

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.17.	Kedd 2026.08.18.	Szerda 2026.08.19.	Csütörtök 2026.08.20.	Péntek 2026.08.21.
Tízórai	-Tej-dobozos (L) -Sonkás zsemle (fél db) zöldséggel-GM S:0,8, E:272,0, ZS:13,6, T:4,7, F:10,1, CH:23,9, C:10,1, Ca:298,5	-Limonádé * -Májkrémes kifli (fél db)-GM S:0,5, E:158,0, ZS:2,0, T:0,1, F:4,4, CH:29,6, C:13,4, Ca:4,2 * Adalékanyagot tartalmaz	-Tej-dobozos (L) -Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM S:0,8, E:272,0, ZS:14,0, T:4,7, F:9,5, CH:25,7, C:10,1, Ca:298,5	-Kakaós tej (L) -Gluténmentes meggyes-vaníliás táska S:0,7, E:322,0, ZS:11,2, T:6,2, F:8,9, CH:44,1, C:33,4, Ca:288,0	-Limonádé * -Gluténmentes pizzás csiga S:0,7, E:192,0, ZS:5,7, T:3,2, F:0,7, CH:34,7, C:16,0, Ca:0,0 * Adalékanyagot tartalmaz
Ebéd	-Karfiolleves (Z) -Vadas ragu (Z) -Tésztaköret S:0,5, E:518,0, ZS:14,5, T:0,3, F:20,2, CH:75,0, C:3,5, Ca:59,9	-"Tejfölös" karalábéleves (Z) -Bolognai spagetti (Z) -Sajt szórát (L) S:2,0, E:645,0, ZS:32,4, T:1,2, F:19,5, CH:64,9, C:6,7, Ca:229,5	-Nyírségi gombócleves (Z) -Rizsfelfújt (L, T) -Málna szörp * S:1,4, E:387,0, ZS:10,4, T:2,1, F:8,4, CH:64,2, C:32,8, Ca:227,2 * Adalékanyagot tartalmaz	-Trópusi gyümölcsleves -Tarhonyás hús -Csemege uborka * S:1,9, E:404,0, ZS:12,4, T:1,3, F:13,4, CH:56,8, C:10,5, Ca:116,0 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldborsóleves (Z) -Burgonyafőzelék (Z) -Tonhal pogácsa (H) S:2,7, E:429,0, ZS:15,4, T:1,6, F:16,8, CH:54,0, C:0,8, Ca:274,1
Uzsonna	-Puding (L) S:0,1, E:163,0, ZS:4,2, T:2,8, F:2,1, CH:28,7, C:22,8, Ca:99,8	-Gluténmentes croissant (O) S:0,2, E:102,0, ZS:6,6, T:2,5, F:0,4, CH:10,5, C:0,2, Ca:0,0	-Gluténmentes pogácsa (L, T) S:0,7, E:246,0, ZS:9,1, T:3,3, F:1,9, CH:36,5, C:2,1, Ca:0,0	-Szalámis zsemle (fél db) zöldséggel-GM S:1,0, E:178,0, ZS:10,4, T:0,7, F:3,2, CH:14,7, C:0,9, Ca:5,3	-Gluténmentes keksz -Gyümölcsös joghurt (L) S:0,4, E:376,0, ZS:12,5, T:0,8, F:9,5, CH:54,1, C:21,0, Ca:60,0
Összesen	S:1,4, E:953,0, ZS:32,3, T:7,8, F:32,4, CH:127,6, C:36,3, Ca:458,1	S:2,7, E:905,0, ZS:41,1, T:3,8, F:24,3, CH:105,0, C:20,3, Ca:233,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,9, E:905,0, ZS:33,5, T:10,1, F:19,8, CH:126,5, C:45,0, Ca:525,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,6, E:904,0, ZS:34,0, T:8,1, F:25,5, CH:115,6, C:44,8, Ca:409,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,9, E:997,0, ZS:33,6, T:5,5, F:27,1, CH:142,9, C:37,8, Ca:334,1 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

Jelmagyarázat:		Allergén 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	

Gluténmentes étrend

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.24.	Kedd 2026.08.25.	Szerda 2026.08.26.	Csütörtök 2026.08.27.	Péntek 2026.08.28.
Tízórai	-Vaníliás tej (L) -Gluténmentes pogácsa (L, T) S:0,9, E:299,0, ZS:10,8, T:4,3, F:5,5, CH:42,6, C:7,4, Ca:162,0	-Limonádé * -Sonkás zsemle (fél db) zöldséggel-GM S:0,5, E:212,0, ZS:8,0, T:0,7, F:4,1, CH:27,6, C:13,5, Ca:10,5 * Adalékanyagot tartalmaz	-Gyümölcsle -Sajtos kifli (fél db) zöldséggel-GM (L) S:0,7, E:266,0, ZS:8,5, T:0,7, F:6,5, CH:38,9, C:20,4, Ca:153,3	-Kakaós tej (L) -Gluténmentes croissant (O) S:0,7, E:242,0, ZS:9,8, T:4,7, F:7,4, CH:30,1, C:19,6, Ca:288,0	-Limonádé * -Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM S:0,5, E:212,0, ZS:8,4, T:0,7, F:3,5, CH:29,4, C:13,5, Ca:10,5 * Adalékanyagot tartalmaz
Ebéd	-Legényfogó leves (Z) * -Mákos metélt -Alma S:0,7, E:442,0, ZS:17,3, T:0,4, F:16,6, CH:48,4, C:13,6, Ca:175,8 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldségkrémleves (Z) -Pirított zsemlekocka -Bácskai rizses hús -Cékla savanyúság * S:3,1, E:515,0, ZS:16,2, T:1,0, F:22,3, CH:68,1, C:5,4, Ca:130,7 * Adalékanyagot tartalmaz	-Paradicsomleves (Z) -Zöldborsófőzelék -Rántott csirke (T) S:2,6, E:509,0, ZS:11,6, T:0,2, F:27,7, CH:71,1, C:19,8, Ca:134,4	-Eperleves -Rántott sajt (L, T) -Kukoricás rizs -Tartármártás (M) * S:2,8, E:643,0, ZS:30,7, T:1,5, F:20,8, CH:66,6, C:10,7, Ca:403,5 * Adalékanyagot tartalmaz	-Babgulyás (Z) -Káposztás kocka -Gyümölesszelet S:2,5, E:529,0, ZS:14,3, T:0,2, F:11,6, CH:85,9, C:17,7, Ca:172,6
Uzsonna	-Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM S:0,5, E:160,0, ZS:8,4, T:0,7, F:3,5, CH:16,5, C:0,9, Ca:10,5	-Krém túró (L) S:0,2, E:214,0, ZS:8,8, T:0,0, F:15,1, CH:19,1, C:14,8, Ca:50,0	-Kefir (L) -Gluténmentes kifli fél db S:0,6, E:172,0, ZS:6,1, T:0,1, F:5,4, CH:22,7, C:0,9, Ca:180,0	-Sonkás kifli (fél db) zöldséggel-GM S:0,5, E:160,0, ZS:8,4, T:0,7, F:3,5, CH:16,5, C:0,9, Ca:10,5	-Gluténmentes pogácsa (L, T) -Alma S:0,7, E:269,0, ZS:9,1, T:3,3, F:2,2, CH:37,0, C:2,1, Ca:4,1
Összesen	S:2,0, E:901,0, ZS:36,5, T:5,4, F:25,5, CH:107,5, C:21,9, Ca:348,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,7, E:941,0, ZS:33,0, T:1,7, F:41,5, CH:114,8, C:33,7, Ca:191,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,0, E:947,0, ZS:26,1, T:1,0, F:39,6, CH:132,7, C:41,1, Ca:467,7	S:4,0, E:1 045,0, ZS:48,9, T:6,9, F:31,7, CH:113,2, C:31,2, Ca:702,0 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,7, E:1 011,0, ZS:31,8, T:4,2, F:17,3, CH:152,4, C:33,3, Ca:187,2 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
Dietetikus

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	