

Tej-tojás-szója-olajosmag mentes étlap

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	-Vaníliás rizsital -Zala felvágott -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Margarin -Uborka S:0,8, E:323,0, ZS:10,7, T:0,8, F:13,3, CH:37,5, C:12,0, Ca:311,2	-Limonádé * -Májkrémes kifli (vizes) zöldséggel (G) S:1,2, E:224,0, ZS:1,7, T:0,0, F:8,8, CH:42,3, C:12,6, Ca:14,8 * Adalékanyagot tartalmaz	-"Tejes"kávés (G) -Margarin -Vadász felvágott -Paprika -Teljes kiőrlésű kenyér (G) S:0,4, E:270,0, ZS:9,9, T:0,7, F:10,3, CH:31,9, C:13,6, Ca:165,3	-Vaníliás rizsital -Lekváros batyu (házi) (G) S:0,4, E:343,0, ZS:4,1, T:1,2, F:10,1, CH:57,7, C:24,5, Ca:347,7	-Limonádé * -Pizzás csiga TTSZOLM házi (G) S:2,0, E:294,0, ZS:11,5, T:0,2, F:4,0, CH:39,0, C:16,3, Ca:128,5 * Adalékanyagot tartalmaz
Ebéd	-Karfiollevés (G, Z) -Vadas ragu (G, Z) -Tésztaköret-durum (G) S:1,5, E:380,0, ZS:7,6, T:0,2, F:24,0, CH:53,2, C:1,5, Ca:118,1	-"Tejfölös" karalábélevés (G, Z) -Bolognai spagetti vegán sajttal (G, Z) S:2,5, E:546,0, ZS:24,7, T:1,2, F:22,5, CH:55,8, C:5,2, Ca:268,1	-Nyírségi gombóclevés (Z) -Tejberizs -Erdei gyümölcs mártás (G) * S:1,5, E:415,0, ZS:3,9, T:1,0, F:10,2, CH:79,4, C:39,0, Ca:355,9 * Adalékanyagot tartalmaz	-Trópusi gyümölcslevés (G) -Tarhonyás hús (G) -Csemege uborka * S:2,1, E:492,0, ZS:15,3, T:1,2, F:22,5, CH:63,5, C:9,2, Ca:130,8 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldborsólevés (G, Z) -Burgonyafőzelék (G, Z) -Tonhal pogácsa (H, G) S:2,8, E:432,0, ZS:15,2, T:1,5, F:18,0, CH:53,8, C:0,8, Ca:276,2
Uzsonna	-Gyümölcspüré -Gullon keksz (G) S:0,4, E:298,0, ZS:9,0, T:0,8, F:4,1, CH:49,5, C:24,5, Ca:0,0	-Briós házi (G) S:0,4, E:217,0, ZS:2,6, T:1,1, F:3,8, CH:43,6, C:22,4, Ca:56,9	-Pogácsa házi (G) S:1,2, E:408,0, ZS:18,2, T:8,1, F:7,0, CH:49,9, C:0,3, Ca:73,6	-Szalámis zsemle zöldséggel (G) S:1,1, E:219,0, ZS:12,0, T:0,8, F:6,5, CH:21,3, C:0,1, Ca:6,7	-Gullon keksz (G) -Gyümölcs kehely S:0,4, E:304,0, ZS:8,5, T:0,8, F:3,8, CH:50,8, C:9,5, Ca:0,0
Összesen	S:2,7, E:1 000,0, ZS:27,3, T:1,8, F:41,4, CH:140,2, C:38,0, Ca:429,3	S:4,1, E:987,0, ZS:29,0, T:2,3, F:35,1, CH:141,7, C:40,2, Ca:339,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,2, E:1 092,0, ZS:32,0, T:9,7, F:27,4, CH:161,2, C:53,0, Ca:594,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:3,7, E:1 055,0, ZS:31,4, T:3,2, F:39,1, CH:142,5, C:33,8, Ca:485,2 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,1, E:1 029,0, ZS:35,3, T:2,5, F:25,8, CH:143,6, C:26,5, Ca:404,7 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!
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: szulfítok, kéndioxid	

Tej-tojás-szója-olajosmag mentes étlap

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	-Karamellás rizsital -Pogácsa házi (G) S:1,4, E:490,0, ZS:19,4, T:8,2, F:11,0, CH:59,9, C:11,7, Ca:273,6	-Limonádé * -Sonkás zsemle (tk) zöldséggel (G) S:0,6, E:252,0, ZS:9,6, T:0,8, F:7,3, CH:33,9, C:12,6, Ca:10,5 * Adalékanyagot tartalmaz	-Vaníliás rizsital -Vegán sajt -Margarin -Teljes kiőrlésű kenyér (G) -Uborka S:0,3, E:327,0, ZS:10,7, T:0,8, F:16,1, CH:35,8, C:12,0, Ca:441,0	-"Tejes"kávé (G) -Fatörzs kifli (mentes) (G) S:1,0, E:324,0, ZS:3,7, T:1,4, F:9,8, CH:56,2, C:13,8, Ca:189,9	-Limonádé * -Sonkás kifli zöldséggel (t.m) (G) S:1,1, E:279,0, ZS:8,1, T:0,6, F:7,9, CH:42,1, C:12,6, Ca:21,1 * Adalékanyagot tartalmaz
Ebéd	-Legényfogó leves (Z) * -Mákos metélt (G) -Alma S:0,3, E:353,0, ZS:11,0, T:0,6, F:15,5, CH:42,0, C:1,2, Ca:152,6 * Adalékanyagot tartalmaz	-Zöldségkrémleves (Z, G) -Pírtott zsemlekocka (G) -Bácskai rizses hús -Cékla savanyúság * S:4,8, E:541,0, ZS:16,3, T:1,1, F:23,8, CH:73,2, C:5,5, Ca:218,8 * Adalékanyagot tartalmaz	-Paradicsomleves (G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Panírozott dinó (G) S:2,1, E:406,0, ZS:6,4, T:1,8, F:16,5, CH:54,8, C:7,8, Ca:91,3	-Eperleves (G) -Rántott sertésszelet (G) -Kukoricás rizs S:2,7, E:521,0, ZS:15,1, T:1,1, F:21,2, CH:72,9, C:14,4, Ca:152,5	-Babgulyás (Z) -Káposztás kocka (G) -Gyümölcszelet S:0,1, E:302,0, ZS:1,9, T:0,2, F:11,0, CH:58,8, C:16,2, Ca:43,0
Uzsonna	-Sonkás kifli zöldséggel (t.m) (G) S:1,1, E:226,0, ZS:8,1, T:0,6, F:7,9, CH:29,2, C:0,1, Ca:21,1	-Gyümölcs kehely -Gullon keksz (G) S:0,4, E:304,0, ZS:8,5, T:0,8, F:3,8, CH:50,8, C:9,5, Ca:0,0	-Szalámis kifli (tejmentes) zöldséggel (G) S:1,6, E:246,0, ZS:10,5, T:0,6, F:7,1, CH:29,5, C:0,1, Ca:17,3	-Sonkás zsemle (tk) zöldséggel (G) S:0,6, E:199,0, ZS:9,6, T:0,8, F:7,3, CH:21,0, C:0,1, Ca:10,5	-Pogácsa házi (G) -Alma S:1,3, E:431,0, ZS:18,2, T:8,1, F:7,3, CH:50,4, C:0,3, Ca:77,7
Összesen	S:2,8, E:1 070,0, ZS:38,5, T:9,4, F:34,3, CH:131,1, C:12,9, Ca:447,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:5,8, E:1 096,0, ZS:34,4, T:2,6, F:34,9, CH:157,9, C:27,6, Ca:229,3 * Adalékanyagot tartalmaz	S:4,0, E:979,0, ZS:27,6, T:3,2, F:39,7, CH:120,1, C:19,9, Ca:549,5	S:4,3, E:1 044,0, ZS:28,4, T:3,3, F:38,3, CH:150,1, C:28,2, Ca:352,9	S:2,5, E:1 012,0, ZS:28,2, T:8,9, F:26,1, CH:151,3, C:29,1, Ca:141,8 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
dietetikus

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:
S: só (g)	G: glutén, gabonák
E: energia (kcal)	Z: zeller
ZS: zsír (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek
T: telített zsírsav (g)	R: rákfélék
CH: szénhidrát (g)	M: mustár
F: fehérje (g)	S: szezám
Ca: kalcium (mg)	P: puhatestűek
F: földimogyoró	
O: szója	K: szulfitok, kéndioxid