

Tej-tojás-szója-olajosmag mentes étlap

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
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	-Kakaós rizsital -Májkrémes kifli (vizes) zöldséggel (G) S:1,5, E:302,0, ZS:4,9, T:1,1, F:16,2, CH:40,3, C:12,1, Ca:314,8	-Vaníliás rizsital -Margarin -Vadász felvágott -Paprika -Teljes kiőrlésű kenyér (G) S:0,5, E:319,0, ZS:10,8, T:0,8, F:13,5, CH:35,7, C:12,0, Ca:324,7	-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	-Tea * -Pizzás csiga TTSZOLM házi (G) S:2,0, E:269,0, ZS:11,5, T:0,2, F:4,0, CH:32,9, C:10,4, Ca:128,5 * Adalékanyagot tartalmaz
Ebéd	-Kertészleves (Z, G) -Vadas ragu (G, Z) -Tésztaköret-durum (G) S:0,8, E:339,0, ZS:7,8, T:0,2, F:23,3, CH:42,6, C:1,3, Ca:73,1	-"Tejfölös" karalábéleves (G, Z) -Bolognai spagetti vegán sajttal (G, Z) S:2,5, E:569,0, ZS:22,1, T:1,3, F:24,1, CH:65,5, C:5,5, Ca:271,4	-Brokkoli krémleves (Z, G) -Pirított zsemlekočka (G) -Édes-savanyú csirkemell (Z) -Petrezselymes rizs S:3,1, E:478,0, ZS:3,6, T:1,0, F:29,4, CH:80,9, C:9,2, Ca:214,9	-Zöldborsóleves (G, Z) -Rakott karfiol bulgurral (G, Z) S:1,6, E:380,0, ZS:15,6, T:0,5, F:18,0, CH:43,7, C:1,7, Ca:131,9	-Hideg erdeigyümölcs leves (G) -Zöldbabfőzelék (G) -Tonhal pogácsa (H, G) S:1,0, E:411,0, ZS:18,2, T:3,0, F:16,2, CH:44,2, C:10,2, Ca:269,8
Uzsonna	-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	-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	-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	-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	-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
Összesen	S:2,9, E:1 070,0, ZS:36,8, T:9,1, F:43,5, CH:130,0, C:13,7, Ca:457,9	S:4,4, E:1 088,0, ZS:29,6, T:3,4, F:44,1, CH:149,4, C:39,9, Ca:643,1	S:3,9, E:1 094,0, ZS:23,5, T:2,5, F:47,0, CH:166,2, C:45,8, Ca:539,6	S:3,1, E:943,0, ZS:31,7, T:2,5, F:34,5, CH:122,6, C:26,3, Ca:486,3	S:4,1, E:907,0, ZS:37,8, T:3,8, F:28,1, CH:106,3, C:20,7, Ca:419,4 * 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: szulfitok, kéndioxid	

Tej-tojás-szója-olajosmag mentes étlap

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

Óvodás (4-6 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Tízórai	-Karamellás rizsital -Pogácsa házi (G) S:1,4, E:548,0, ZS:19,7, T:8,3, F:12,0, CH:71,5, C:23,7, Ca:323,6	-Tea * -Sonkás zsemle (tk) zöldséggel (G) S:0,6, E:227,0, ZS:9,6, T:0,8, F:7,3, CH:27,8, C:6,7, 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	-Kakaós rizsital -Sonkás kifli zöldséggel (t.m) (G) S:1,5, E:356,0, ZS:11,3, T:1,7, F:15,3, CH:40,1, C:12,1, Ca:321,1
Ebéd	-Legényfogó leves (Z) * -Darás metélt (G) -Sárgabarackdzsem S:0,7, E:311,0, ZS:3,9, T:0,2, F:15,0, CH:52,5, C:12,2, Ca:57,4 * Adalékanyagot tartalmaz	-Karfiolleves (G, Z) -Bakonyi ragu (G) -Petrezselymes bulgur (G, Z) S:1,4, E:382,0, ZS:18,9, T:1,4, F:22,6, CH:30,5, C:0,9, Ca:165,6	-Paradicsomleves (G, Z) -Zöldborsófőzelék (G) -Sült virsli S:4,3, E:420,0, ZS:18,8, T:0,5, F:18,7, CH:42,7, C:7,2, Ca:91,3	-Zöldségkrémleves (Z, G) -Pirított zsemlekocka (G) -Rántott sertésszelet (G) -Kukoricás rizs S:5,2, E:541,0, ZS:14,9, T:1,1, F:23,5, CH:75,2, C:4,7, Ca:233,5	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z) -Gránátos kocka (G) -Csemege uborka * S:1,2, E:301,0, ZS:1,5, T:0,2, F:14,3, CH:55,7, C:2,5, Ca:57,7 * Adalékanyagot tartalmaz
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	-Perec-bajor (G) S:1,7, E:282,0, ZS:4,1, T:0,8, F:9,3, CH:51,0, C:3,4, Ca:0,0	-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:3,3, E:1 085,0, ZS:31,8, T:9,0, F:34,9, CH:153,2, C:35,9, Ca:402,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,4, E:912,0, ZS:37,0, T:2,9, F:33,7, CH:109,1, C:17,1, Ca:176,1 * Adalékanyagot tartalmaz	S:6,3, E:1 030,0, ZS:33,7, T:2,1, F:44,1, CH:129,5, C:22,6, Ca:532,3	S:6,9, E:1 064,0, ZS:28,2, T:3,3, F:40,6, CH:152,4, C:18,5, Ca:433,9	S:3,9, E:1 088,0, ZS:31,0, T:10,0, F:36,9, CH:146,1, C:15,0, Ca:456,5 * Adalékanyagot tartalmaz

Jó étvágyat!
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk.

Kraftné Becker Beatrix
dietetikus

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:
S: só (g)	E: energia (kcal)
ZS: zsír (g)	G: glutén, gabonák
F: fehérje (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek
C: cukor (g)	T: tojás, fehérje
	Ca: kalcium (mg)
	F: földimogyoró
	Z: zeller
	R: rákfélék
	H: halak
	O: szója
	D: diófélék, mandula, pisztácia
	M: mustár
	S: szezám
	K: szulfitok, kén-dioxid
	C: csillagfűrt
	P: puhatestűek