

Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.05.	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.	<i>Szombat</i> 2026.01.10.	<i>Vasárnap</i> 2026.01.11.
<i>Reggeli</i>	-Epres tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát (L, O)	-Meggyes tea -Vaníliás túrókrém (L, G) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L)	-Málna tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Maci kávé (G, L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Vörösfőnya tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Paradicsom	
	S:0,0, E:468,0, ZS:4,7, T:0,2, F:15,7, CH:86,8, C:29,4, Ca:0,1	S:1,3, E:261,0, ZS:4,3, T:1,9, F:11,0, CH:46,1, C:6,7, Ca:10,3	S:0,6, E:277,0, ZS:8,2, T:2,3, F:11,6, CH:37,8, C:5,1, Ca:10,2	S:0,5, E:342,0, ZS:11,1, T:5,6, F:9,6, CH:50,5, C:32,5, Ca:253,2	S:1,6, E:179,0, ZS:5,0, T:0,8, F:10,2, CH:21,5, C:3,9, Ca:72,4	S:0,0, E:41,0, ZS:0,8, T:0,1, F:1,4, CH:8,2, C:5,4, Ca:0,5	
<i>Tízórai</i>	-Alma S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9	-Narancslé-100% S:0,0, E:56,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:13,4, C:13,4, Ca:0,0	-Körte S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0	-banános tejtermék (L) S:0,1, E:171,0, ZS:3,4, T:0,1, F:14,7, CH:29,5, C:15,7, Ca:235,4	-Alma S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9	-Banán S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5	
<i>Ebéd</i>	-Daragaluska leves (G, T, O, M) -Lencsefőzelék (L, G) -Sertés apró hús	-Szilvakrémleves" (G, L) -Rakott karfiol (L, Z, M) -Alma	-Rizsleves (Z, M, G) -Sütfők főzelék (L, G) -Halpogácsa (H, G, T, L)	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tárhonyás hús (Z, M, G, O)	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos burgonya főzelék (G) -Sült pulyka apróhús	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Máj pufancs (O, M, T, G)	
	S:0,9, E:508,0, ZS:20,9, T:2,2, F:26,4, CH:47,8, C:4,1, Ca:39,9	S:0,6, E:271,0, ZS:12,9, T:3,1, F:9,4, CH:32,7, C:5,0, Ca:77,0	S:2,0, E:691,0, ZS:35,2, T:2,7, F:32,6, CH:36,8, C:1,1, Ca:88,5	S:0,4, E:41,0, ZS:2,6, T:2,4, F:1,0, CH:3,3, C:0,6, Ca:14,7	S:1,3, E:425,0, ZS:17,4, T:1,4, F:7,6, CH:61,1, C:17,5, Ca:31,2	S:2,8, E:767,0, ZS:31,0, T:9,0, F:25,8, CH:100,2, C:17,4, Ca:107,9	
<i>Uzsonna</i>	-Sertéspárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Padlizsánkrem (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Fehér kenyér (G) -Kígyóuborka	-Nádudvari gyümölcs joghurt (L)	
	S:2,7, E:335,0, ZS:21,3, T:8,0, F:15,1, CH:20,0, C:2,2, Ca:65,5	S:0,0, E:154,0, ZS:4,5, T:0,0, F:4,0, CH:23,6, C:0,2, Ca:1,3	S:2,2, E:169,0, ZS:6,8, T:2,4, F:4,2, CH:23,4, C:2,8, Ca:65,3	S:1,3, E:216,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,5, CH:17,7, C:2,1, Ca:253,0	S:1,4, E:284,0, ZS:2,2, T:0,3, F:10,2, CH:53,2, C:1,6, Ca:77,5	S:0,1, E:135,0, ZS:1,8, T:1,3, F:5,8, CH:21,6, C:18,0, Ca:0,0	

Összesen

S:3,7, E:1 350,0, ZS:47,0,
T:10,3, F:57,4, CH:164,9,
C:35,7, Ca:113,4

S:1,9, E:741,0, ZS:21,6,
T:5,0, F:24,4, CH:115,8,
C:25,2, Ca:88,5

S:4,8, E:1 179,0, ZS:50,3,
T:7,5, F:48,7, CH:109,5,
C:16,2, Ca:164,0

S:2,4, E:771,0, ZS:27,2,
T:13,3, F:36,8, CH:101,0,
C:50,9, Ca:756,2

S:4,2, E:927,0, ZS:24,7,
T:2,5, F:28,2, CH:146,2,
C:23,0, Ca:189,0

S:3,0, E:1 010,0, ZS:33,9,
T:10,4, F:41,1, CH:145,1,
C:49,9, Ca:190,9

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0,
F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

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

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.12.	<i>Kedd</i> 2026.01.13.	<i>Szerda</i> 2026.01.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.15.	<i>Péntek</i> 2026.01.16.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Kajszibarack lekvár -Rozskenyér (G) <i>S:0,0, E:246,0, ZS:6,0, T:3,4, F:9,3, CH:37,8, C:9,4, Ca:242,1</i>	-Szilvás tea -Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:241,0, ZS:4,2, T:0,9, F:10,5, CH:38,8, C:5,2, Ca:50,2</i>	-Földiszedres tea -Sárgarépás margarinkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) <i>S:1,4, E:213,0, ZS:3,8, T:0,9, F:5,9, CH:38,1, C:0,4, Ca:13,2</i>		
<i>Tízórai</i>	-Alma <i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Tejturmix szárocás (L, Z) <i>S:0,1, E:47,0, ZS:1,5, T:1,0, F:3,1, CH:5,3, C:5,3, Ca:0,0</i>		
<i>Ebéd</i>	-Olasz zöldségles (G, T, Z, L, O, M, S) -Parajfözelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Főtt burgony fél adag <i>S:0,7, E:412,0, ZS:15,1, T:0,9, F:16,6, CH:49,6, C:4,5, Ca:94,3</i>	-Zöldborsóles (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sárgarépa fözlek (L, G) -Párolt csirkemell (G, L, T, Z, M) <i>S:2,5, E:410,0, ZS:17,0, T:1,7, F:25,3, CH:36,7, C:9,9, Ca:129,4</i>	-Sajtkrémles lesgyöngy(P) (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Alma <i>S:0,7, E:419,0, ZS:16,7, T:2,9, F:11,8, CH:55,3, C:2,8, Ca:63,4</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:0,8, E:146,0, ZS:4,7, T:2,2, F:4,0, CH:19,7, C:2,3, Ca:65,7</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka <i>S:1,0, E:169,0, ZS:4,1, T:0,5, F:3,4, CH:22,6, C:0,2, Ca:8,6</i>	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:0,8, E:154,0, ZS:5,9, T:0,7, F:5,0, CH:18,8, C:2,0, Ca:69,7</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:842,0, ZS:25,8, T:6,6, F:30,1, CH:117,4, C:16,2, Ca:409,9</i>	<i>S:3,6, E:887,0, ZS:25,5, T:3,3, F:47,5, CH:113,3, C:24,4, Ca:270,7</i>	<i>S:2,9, E:833,0, ZS:27,9, T:5,5, F:25,7, CH:117,5, C:10,5, Ca:146,3</i>		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szeszamag
K: szulfítok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek