

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.01.12.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.01.13.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.01.14.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.01.15.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.01.16.</i>
<i>Reggeli</i>				-Erdei gyümölcsös tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Fekete ribizli tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
				<i>S:0,0, E:168,0, ZS:4,5, T:1,8, F:6,0, CH:27,9, C:15,0, Ca:120,3</i>	<i>S:0,1, E:250,0, ZS:4,8, T:0,5, F:10,0, CH:40,3, C:0,0, Ca:1,5</i>
<i>Tízórai</i>				-Körte	-Alma
				<i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>	<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>
<i>Ebéd</i>				-Epres almaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Párolt sertéscomb	- Sütőtök krémleves (L, G) -Brokkolifőzelék (L, G) -Párolt halfilé (H)
				<i>S:0,6, E:255,0, ZS:3,8, T:2,4, F:6,4, CH:46,0, C:7,1, Ca:52,8</i>	<i>S:0,5, E:224,0, ZS:6,2, T:1,3, F:9,4, CH:30,5, C:4,4, Ca:207,2</i>
<i>Uzsonna</i>				-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek
				<i>S:0,7, E:119,0, ZS:2,6, T:1,0, F:3,8, CH:18,2, C:2,3, Ca:71,9</i>	<i>S:1,2, E:170,0, ZS:6,9, T:2,1, F:7,0, CH:17,9, C:2,5, Ca:79,6</i>
<i>Összesen</i>				<i>S:1,3, E:584,0, ZS:11,0, T:5,2, F:16,5, CH:103,5, C:31,6, Ca:245,0</i>	<i>S:1,7, E:683,0, ZS:18,1, T:3,9, F:26,5, CH:99,1, C:6,9, Ca:296,2</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.19.	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Fehér kenyér (G)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Birsalma-eper tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Málna-csipke Tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Fehér kenyér (G) -Paradicsom
	<i>S:1,2, E:436,0, ZS:6,9, T:3,7, F:16,1, CH:76,0, C:23,8, Ca:319,3</i>	<i>S:0,4, E:291,0, ZS:9,9, T:5,4, F:10,7, CH:38,3, C:19,6, Ca:244,9</i>	<i>S:1,7, E:307,0, ZS:15,8, T:1,5, F:13,8, CH:37,0, C:10,6, Ca:17,0</i>	<i>S:0,4, E:321,0, ZS:11,1, T:0,0, F:13,2, CH:39,4, C:6,7, Ca:7,7</i>	<i>S:1,2, E:378,0, ZS:9,1, T:3,2, F:15,4, CH:59,1, C:6,3, Ca:20,0</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Körte	-Banán	-Almalé	-Banán
	<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>	<i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>	<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>	<i>S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:17,1, C:17,1, Ca:0,0</i>	<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>
<i>Ebéd</i>	-Minestrone leves (Z, G, L, T, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Fejttbab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Sajtfelfújt* (L, T, G)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Sült pulyka apróhús -Tört burgonya	-Burgonyakrémleves (Z, G) -"Barackos pite (L, G, T)
	<i>S:1,8, E:483,0, ZS:16,2, T:0,2, F:26,8, CH:59,9, C:3,9, Ca:107,8</i>	<i>S:2,0, E:546,0, ZS:25,1, T:10,5, F:31,2, CH:47,4, C:9,5, Ca:439,7</i>	<i>S:0,8, E:386,0, ZS:13,0, T:2,2, F:22,5, CH:41,7, C:2,3, Ca:48,7</i>	<i>S:0,9, E:321,0, ZS:11,1, T:2,9, F:6,4, CH:44,7, C:3,7, Ca:29,2</i>	<i>S:1,1, E:403,0, ZS:11,7, T:1,3, F:9,9, CH:62,6, C:10,2, Ca:47,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Felvágott krém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Retek	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Krém túró vaníliás (L)
	<i>S:1,3, E:176,0, ZS:7,1, T:0,8, F:4,1, CH:18,8, C:1,9, Ca:65,5</i>	<i>S:0,3, E:144,0, ZS:3,3, T:1,0, F:5,3, CH:22,2, C:0,2, Ca:7,9</i>	<i>S:0,8, E:139,0, ZS:4,4, T:0,2, F:5,1, CH:18,0, C:2,5, Ca:78,5</i>	<i>S:1,6, E:249,0, ZS:6,4, T:2,0, F:8,1, CH:39,1, C:0,1, Ca:10,8</i>	<i>S:0,0, E:207,0, ZS:11,3, T:0,0, F:13,8, CH:18,0, C:0,0, Ca:55,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:4,3, E:1 134,0, ZS:30,4, T:4,7, F:47,3, CH:164,9, C:29,7, Ca:500,4</i>	<i>S:2,6, E:1 024,0, ZS:38,3, T:17,0, F:47,6, CH:119,4, C:36,5, Ca:692,5</i>	<i>S:3,4, E:899,0, ZS:33,4, T:4,0, F:49,7, CH:111,9, C:24,5, Ca:226,7</i>	<i>S:2,9, E:962,0, ZS:28,6, T:4,9, F:27,7, CH:140,3, C:27,6, Ca:47,7</i>	<i>S:2,3, E:1 055,0, ZS:32,3, T:4,6, F:47,3, CH:154,8, C:25,7, Ca:205,2</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	