

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.26.	<i>Kedd</i> 2026.01.27.	<i>Szerda</i> 2026.01.28.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.29.	<i>Péntek</i> 2026.01.30.
<i>Reggeli</i>	-Barackos tea -Zabkása kakaós (L, G)	-Gyümölcs tea -Fokhagymás vajkrém -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Tej -Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Citromos tea -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Meggy-berkenye Tea -Rántotta (T) -Rozskenyér (G) -Retek
	<i>S:0,1, E:257,0, ZS:6,1, T:0,6, F:12,2, CH:35,6, C:5,1, Ca:0,4</i>	<i>S:0,0, E:262,0, ZS:6,7, T:0,0, F:9,7, CH:38,5, C:4,7, Ca:7,5</i>	<i>S:1,3, E:283,0, ZS:12,4, T:6,6, F:13,8, CH:27,8, C:11,1, Ca:155,5</i>	<i>S:1,1, E:156,0, ZS:4,0, T:1,0, F:6,8, CH:21,4, C:4,0, Ca:65,8</i>	<i>S:0,5, E:180,0, ZS:3,8, T:0,0, F:6,2, CH:28,9, C:7,4, Ca:14,3</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Multivitamin 100%-os	-Alma	-Banán	-Körte
	<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:98,0, ZS:1,0, T:0,2, F:1,0, CH:22,0, C:20,0, 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>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:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Sárgaborsó főzelék (G) -Sertés apró hús	-Májgaluskaleves (T, G) -Burgonyás tészta (G) -Vágott vegyes savanyúság	-Kertészleves (G, T) -Párolt halfilé -Párolt rizs	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -"Csőben sült karfiol (L, G) -Párolt csirkecomb filé	-Tárkonyos pulykaraguleves (G, L, T, Z, M) -"Boci szelet (T, G, L, O)
	<i>S:0,9, E:363,0, ZS:12,5, T:0,0, F:22,2, CH:37,9, C:1,4, Ca:162,3</i>	<i>S:2,3, E:405,0, ZS:9,2, T:0,5, F:15,8, CH:59,5, C:3,8, Ca:28,3</i>	<i>S:0,0, E:343,0, ZS:9,7, T:0,4, F:6,5, CH:56,0, C:0,9, Ca:1,1</i>	<i>S:2,1, E:813,0, ZS:21,1, T:0,8, F:31,4, CH:118,8, C:62,9, Ca:113,5</i>	<i>S:0,6, E:531,0, ZS:21,4, T:0,1, F:28,3, CH:51,6, C:19,2, Ca:75,2</i>
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Alma -Dörmi csokoládés krémmel töltött piskóta (G, L, T, O, D)	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	<i>S:0,7, E:156,0, ZS:4,3, T:0,8, F:8,5, CH:19,0, C:2,2, Ca:65,5</i>	<i>S:0,6, E:433,0, ZS:16,1, T:3,0, F:5,2, CH:70,4, C:29,0, Ca:7,9</i>	<i>S:1,3, E:220,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,9, CH:18,6, C:2,0, Ca:278,5</i>	<i>S:0,9, E:150,0, ZS:4,4, T:1,0, F:5,7, CH:19,7, C:2,4, Ca:71,9</i>	<i>S:1,9, E:219,0, ZS:3,2, T:1,0, F:7,6, CH:38,6, C:0,2, Ca:517,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:814,0, ZS:23,0, T:1,4, F:43,0, CH:102,8, C:8,7, Ca:236,0</i>	<i>S:2,9, E:1 198,0, ZS:33,1, T:3,7, F:31,7, CH:190,4, C:57,5, Ca:43,7</i>	<i>S:2,5, E:885,0, ZS:32,4, T:12,3, F:32,5, CH:112,7, C:14,0, Ca:442,9</i>	<i>S:4,1, E:1 186,0, ZS:29,8, T:2,9, F:52,1, CH:175,1, C:78,4, Ca:333,7</i>	<i>S:3,1, E:973,0, ZS:28,5, T:1,1, F:42,3, CH:130,6, C:34,1, Ca:606,8</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: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> <i>(1-3 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.02.02.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.02.03.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.02.04.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.02.05.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.02.06.</i>
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G) <i>S:0,2, E:249,0, ZS:4,1, T:2,5, F:7,9, CH:44,2, C:22,8, Ca:168,3</i>	-Narancsos tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,0, E:302,0, ZS:10,5, T:2,9, F:14,1, CH:37,5, C:4,7, Ca:7,5</i>	-Citromos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Zöldpaprika <i>S:0,0, E:27,0, ZS:0,3, T:0,0, F:1,2, CH:4,5, C:2,0, Ca:0,6</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>	-Körte <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>Ebéd</i>	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:1,3, E:421,0, ZS:12,9, T:1,3, F:21,1, CH:51,5, C:3,4, Ca:57,0</i>	-Édesburgonyakrém leves (L, O, G, T, Z, M) -Brokkolifőzelék (L, G) -Csirkecomb pörkölt <i>S:1,8, E:377,0, ZS:13,6, T:2,5, F:20,6, CH:39,0, C:7,2, Ca:232,2</i>	-Olasz zöldségleves (G, T, Z, L, O, M, S) -Rakott kelkáposzta (L, G, T, O, M, S, K) <i>S:0,6, E:312,0, ZS:14,9, T:1,4, F:14,5, CH:28,4, C:2,6, Ca:139,8</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Sajtos párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:0,7, E:161,0, ZS:6,0, T:0,8, F:5,8, CH:19,0, C:1,9, Ca:110,4</i>	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:130,0, ZS:1,4, T:0,0, F:3,8, CH:23,7, C:0,2, Ca:50,0</i>	-Natúr vajkrém -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:226,0, ZS:4,9, T:0,0, F:6,1, CH:38,0, C:0,0, Ca:18,5</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:2,2, E:869,0, ZS:23,1, T:4,6, F:35,0, CH:125,1, C:28,2, Ca:343,6</i>	<i>S:1,9, E:876,0, ZS:25,7, T:5,4, F:46,8, CH:115,4, C:21,1, Ca:372,2</i>	<i>S:1,9, E:607,0, ZS:20,2, T:1,4, F:22,1, CH:82,2, C:11,9, Ca:158,9</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: szezám
K: szulfidok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek