

Étlap

Bölcsoédés (1-3 év)	Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.
Reggeli				-Málna-csipke Tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Hónapos retek	-Szilvás tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika
				S:0,5, E:315,0, ZS:11,1, T:2,7, F:13,0, CH:39,4, C:7,1, Ca:9,1	S:1,8, E:278,0, ZS:6,5, T:0,5, F:6,3, CH:43,8, C:4,7, Ca:11,1
Tízórai				-Körte	-Alma
				S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0	S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9
Ebéd				-Medvehagyma krémleves (G, L) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Máj puffancs (O, M, T, G)	-Lencseleves (L, G, M, Z, T) -Túrós pite (G, L, T)
				S:3,5, E:622,0, ZS:29,5, T:9,3, F:21,7, CH:65,3, C:10,9, Ca:104,7	S:0,1, E:486,0, ZS:18,0, T:6,5, F:17,0, CH:61,2, C:6,0, Ca:70,2
Uzsonna				-Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Póréhagyma
				S:0,8, E:144,0, ZS:4,7, T:2,2, F:4,1, CH:19,2, C:2,3, Ca:65,7	S:0,2, E:179,0, ZS:3,6, T:0,0, F:5,6, CH:30,1, C:0,2, Ca:0,0
Összesen				S:4,8, E:1 124,0, ZS:45,4, T:14,2, F:39,1, CH:135,3, C:27,7, Ca:179,5	S:2,1, E:982,0, ZS:28,2, T:7,0, F:29,1, CH:145,4, C:10,9, Ca:89,1

Jó étvágyat!

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	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.09.	<i>Kedd</i> 2026.02.10.	<i>Szerda</i> 2026.02.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.12.	<i>Péntek</i> 2026.02.13.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)	-banános tejturmix (L) -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzákenyér (G) -Paradicsom	-Birsalma-eper tea -Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Tej (L) -Eper lekvár -Rozskenyér (G)	-Vörösfőnya tea -Kenőmájas (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka
	<i>S:0,4, E:314,0, ZS:7,0, T:3,6, F:8,9, CH:52,8, C:28,1, Ca:240,0</i>	<i>S:0,8, E:394,0, ZS:10,9, T:0,8, F:24,3, CH:57,5, C:16,5, Ca:252,6</i>	<i>S:0,1, E:248,0, ZS:4,8, T:1,0, F:11,1, CH:39,9, C:5,8, Ca:50,2</i>	<i>S:0,0, E:278,0, ZS:6,1, T:3,4, F:9,4, CH:45,4, C:22,4, Ca:299,3</i>	<i>S:0,6, E:279,0, ZS:8,5, T:2,4, F:11,9, CH:38,1, C:5,4, Ca:10,2</i>
<i>Tízórai</i>	-Banán	-Alma	-Banán	-Almaturmix	-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>	<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:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,0, Ca:0,1</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>	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos burgonya főzelék (G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Csirke rizottó (G, L, T, Z, O, M)	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Farsangi fánk (G, L, T, F, D)	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K) -Kuszkusz (G)	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Céklafőzelék (G) -Sült pulyka apróhús
	<i>S:1,7, E:461,0, ZS:18,5, T:2,7, F:13,2, CH:62,5, C:17,2, Ca:31,2</i>	<i>S:1,1, E:306,0, ZS:11,1, T:0,4, F:20,3, CH:30,2, C:2,0, Ca:13,1</i>	<i>S:0,3, E:151,0, ZS:7,2, T:1,2, F:4,2, CH:16,6, C:3,9, Ca:24,3</i>	<i>S:0,6, E:536,0, ZS:24,5, T:2,4, F:23,3, CH:53,7, C:4,3, Ca:70,0</i>	<i>S:0,4, E:55,0, ZS:4,8, T:0,5, F:0,4, CH:2,3, C:0,5, Ca:3,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Reszelt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Búzákenyér (G) -Paradicsom
	<i>S:0,7, E:150,0, ZS:4,3, T:0,8, F:8,1, CH:17,6, C:2,2, Ca:73,0</i>	<i>S:1,6, E:255,0, ZS:6,2, T:2,8, F:10,2, CH:38,8, C:0,0, Ca:100,8</i>	<i>S:1,0, E:163,0, ZS:6,9, T:2,2, F:5,5, CH:17,9, C:2,0, Ca:73,0</i>	<i>S:1,8, E:296,0, ZS:9,8, T:5,1, F:10,5, CH:40,6, C:0,3, Ca:160,8</i>	<i>S:0,6, E:172,0, ZS:2,6, T:1,2, F:6,0, CH:29,3, C:1,5, Ca:12,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:991,0, ZS:30,0, T:7,2, F:38,5, CH:148,0, C:56,6, Ca:426,7</i>	<i>S:3,5, E:994,0, ZS:28,3, T:4,0, F:55,0, CH:136,8, C:18,5, Ca:374,3</i>	<i>S:1,4, E:629,0, ZS:19,1, T:4,5, F:29,0, CH:89,5, C:20,9, Ca:230,0</i>	<i>S:2,5, E:1110,0, ZS:40,4, T:10,9, F:43,2, CH:139,8, C:26,9, Ca:530,1</i>	<i>S:1,6, E:572,0, ZS:16,2, T:4,2, F:26,6, CH:84,9, C:16,5, Ca:109,1</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, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.16.	<i>Kedd</i> 2026.02.17.	<i>Szerda</i> 2026.02.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.19.	<i>Péntek</i> 2026.02.20.
<i>Reggeli</i>	-Málna tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Földiszedres tea -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika		
	<i>S:0,4, E:470,0, ZS:8,7, T:5,0, F:14,9, CH:82,5, C:40,2, Ca:336,4</i>	<i>S:0,5, E:304,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0</i>	<i>S:1,2, E:222,0, ZS:9,8, T:3,6, F:7,1, CH:24,6, C:2,0, Ca:65,5</i>		
<i>Tízórai</i>	-Körte	-Alma	-Őszibarack befőtt		
	<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>S:0,0, E:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0</i>		
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos pulykaraguleves (G, L, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Párolt sertéscomb	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Halpogácsa (H, G, T, L) -Burgonyapüré (L)	-Körtekrémleves (L, Z, M) -Tavaszi rizses hús		
	<i>S:1,2, E:358,0, ZS:6,5, T:0,5, F:17,9, CH:48,3, C:7,5, Ca:27,5</i>	<i>S:2,1, E:685,0, ZS:30,0, T:4,4, F:35,0, CH:42,2, C:4,9, Ca:166,1</i>	<i>S:1,2, E:385,0, ZS:14,3, T:0,9, F:14,4, CH:49,9, C:6,2, Ca:27,9</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzakenyér (G) -Paradicsom	-Sonkás kockasajt -Rozskenyér (G) -Paradicsom		
	<i>S:0,0, E:216,0, ZS:3,9, T:0,7, F:9,8, CH:34,0, C:0,4, Ca:0,0</i>	<i>S:1,2, E:253,0, ZS:9,4, T:5,2, F:13,3, CH:28,0, C:0,8, Ca:224,1</i>	<i>S:0,0, E:116,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,7, CH:23,4, C:0,2, Ca:0,0</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:1 087,0, ZS:19,2, T:6,2, F:42,9, CH:176,2, C:55,4, Ca:363,8</i>	<i>S:3,7, E:1 281,0, ZS:51,2, T:15,5, F:59,2, CH:118,5, C:25,0, Ca:656,0</i>	<i>S:2,4, E:738,0, ZS:24,5, T:4,5, F:25,4, CH:101,6, C:10,6, Ca:93,4</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: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek