

Étlap

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2026.02.16.	Kedd 2026.02.17.	Szerda 2026.02.18.	Csütörtök 2026.02.19.	Péntek 2026.02.20.
Reggeli				-Erdei gyümölcsös tea -Banános túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Földiszedres tea -Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom
				S:0,0, E:205,0, ZS:2,9, T:1,4, F:11,3, CH:36,9, C:10,1, Ca:53,2	S:0,1, E:284,0, ZS:7,3, T:1,5, F:12,8, CH:39,8, C:0,0, Ca:47,5
Tízórai				-Alma	-Banán
				S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5
Ebéd				-Karlábéleves (G, T) -Brokkolifőzelék (L, G) -Csirke apróhús	-Csirkeraguleves (G, T, D, O, M, Z) -Almás kevert (G)
				S:1,5, E:355,0, ZS:13,0, T:1,4, F:22,7, CH:34,5, C:5,1, Ca:218,5	S:0,0, E:340,0, ZS:4,1, T:0,2, F:15,2, CH:59,3, C:4,7, Ca:18,0
Uzsonna				-Házi húskrém (L) -Búza kenyér (G) -Paradicsom	-Görög joghurt (G, L, T, F, D)
				S:1,1, E:153,0, ZS:1,1, T:0,3, F:6,8, CH:28,3, C:0,8, Ca:10,3	S:0,1, E:126,0, ZS:5,6, T:3,6, F:2,7, CH:16,2, C:15,0, Ca:97,7
Összesen				S:2,6, E:752,0, ZS:17,2, T:3,1, F:41,0, CH:110,1, C:16,0, Ca:289,8	S:0,2, E:816,0, ZS:17,3, T:5,4, F:39,0, CH:130,4, C:28,9, Ca:245,7

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: szulfidok, kén-dioxid	

Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.02.23.	<i>Kedd</i> 2026.02.24.	<i>Szerda</i> 2026.02.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.02.26.	<i>Péntek</i> 2026.02.27.
<i>Reggeli</i>	-Narancsos tea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:154,0, ZS:3,9, T:1,7, F:5,3, CH:27,3, C:14,3, Ca:120,0</i>	-Epres tea -Rántotta (T) -Paradicsom -Búzakenyér (G) <i>S:1,1, E:216,0, ZS:4,1, T:0,2, F:8,3, CH:35,3, C:0,8, Ca:10,9</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>	-Barackos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,1, E:264,0, ZS:7,1, T:0,5, F:10,1, CH:37,9, C:5,1, Ca:13,2</i>	-Tejturmix számócás (L, Z) -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:221,0, ZS:4,8, T:1,9, F:11,1, CH:32,9, C:6,1, Ca:11,1</i>
<i>Tízórai</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>	-Actimel (L) <i>S:0,1, E:77,0, ZS:1,5, T:1,0, F:2,6, CH:12,4, C:12,2, Ca:120,0</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>	-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>	-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>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, M) -Vöröslencsefőzelék (L, G, M) -Sajtfelfújt* (L, T, G) <i>S:1,8, E:601,0, ZS:27,0, T:11,1, F:34,5, CH:50,7, C:7,7, Ca:463,9</i>	-Meggyleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Cukkini főzelék (G, L) -Csibe fasírt <i>S:3,7, E:548,0, ZS:24,2, T:6,8, F:19,7, CH:60,4, C:11,8, Ca:206,3</i>	-Zöldborsóleves (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Sertés apró hús <i>S:1,8, E:412,0, ZS:18,2, T:1,4, F:19,5, CH:40,0, C:9,7, Ca:134,3</i>	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) <i>S:0,8, E:898,0, ZS:17,8, T:0,9, F:38,5, CH:136,1, C:62,9, Ca:36,4</i>	- Magyaros burgonyaleves (G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt burgony fél adag -Főtt tojás (T) <i>S:0,9, E:506,0, ZS:13,0, T:1,2, F:19,7, CH:81,5, C:9,8, Ca:91,2</i>
<i>Uzsonna</i>	-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,7, E:169,0, ZS:5,2, T:0,8, F:4,1, CH:19,2, C:1,9, Ca:65,5</i>	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek <i>S:0,7, E:238,0, ZS:6,0, T:2,9, F:11,5, CH:36,1, C:2,3, Ca:64,6</i>	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:1,9, E:303,0, ZS:9,7, T:5,0, F:14,1, CH:38,9, C:0,2, Ca:190,8</i>	-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Póréhagyma <i>S:2,2, E:198,0, ZS:6,9, T:2,4, F:4,7, CH:29,7, C:2,8, Ca:65,3</i>	-Kockasajt (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,4, E:137,0, ZS:3,8, T:1,2, F:5,4, CH:18,4, C:2,1, Ca:571,9</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,4, E:968,0, ZS:36,1, T:13,6, F:44,3, CH:108,5, C:31,2, Ca:649,4</i>	<i>S:5,7, E:1 079,0, ZS:35,8, T:10,8, F:42,1, CH:144,1, C:27,1, Ca:401,9</i>	<i>S:3,7, E:1 000,0, ZS:33,9, T:9,8, F:43,1, CH:127,0, C:19,2, Ca:575,1</i>	<i>S:3,1, E:1 403,0, ZS:31,9, T:3,8, F:53,6, CH:215,1, C:78,1, Ca:114,9</i>	<i>S:3,4, E:931,0, ZS:21,8, T:4,5, F:44,4, CH:148,0, C:27,2, Ca:756,7</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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek