

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.03.16.

Kedd
2026.03.17.

Szerda
2026.03.18.

Csütörtök
2026.03.19.

Péntek
2026.03.20.

Reggeli

-Földiszedres tea
-Lilahagymás sajtkrém (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Zöldpaprika

S:0,0, E:225,0, ZS:2,8, T:0,0, F:9,7,
CH:38,9, C:5,3, Ca:0,0

-Szilvás tea
-Rántotta (T)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Kígyóuborka

S:1,2, E:169,0, ZS:4,9, T:0,2, F:6,4,
CH:22,5, C:6,6, Ca:71,9

Tízórai

-Almalé

S:0,0, E:70,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:17,1, C:17,1, 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

Ebéd

-Zöldségkrémleves
levesgyönggyel (G, Z, L, T)
-Karalábéfőzelék (G)
-Párolt sertéscomb

S:0,1, E:123,0, ZS:5,3, T:0,9, F:4,5,
CH:12,5, C:6,8, Ca:0,2

-Lencseleves (L, G, M, T)
-Tejberizs (L)
-Fahéj szórát

S:0,0, E:448,0, ZS:10,3, T:2,0, F:14,5,
CH:70,2, C:20,5, Ca:15,9

Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Búzakenyér (G)
-Kígyóuborka

S:1,6, E:196,0, ZS:4,3, T:0,7, F:5,2,
CH:27,2, C:0,8, Ca:18,6

-Házi húskrém (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Zöldpaprika

S:0,0, E:217,0, ZS:3,8, T:0,3, F:10,9,
CH:33,5, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:1,7, E:615,0, ZS:12,4, T:1,6, F:19,4,
CH:95,6, C:30,0, Ca:18,7

S:1,3, E:878,0, ZS:19,1, T:2,6, F:32,1,
CH:137,6, C:34,4, Ca:87,8

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.23.	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
<i>Reggeli</i>	-Meggyes tea -Zabkása kakaós (L, G)	-Maci kávé (G, L) -Fonott kalács (G, L, T)	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Birsalma-eper tea -Eper lekvár -Búzakenyér (G)	-Vörösfonya tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,1, E:255,0, ZS:6,1, T:0,6, F:12,1, CH:35,2, C:4,7, Ca:0,0	S:0,4, E:318,0, ZS:6,7, T:1,6, F:10,4, CH:51,9, C:23,3, Ca:12,1	S:0,0, E:199,0, ZS:2,2, T:1,1, F:10,5, CH:36,6, C:7,4, Ca:33,0	S:0,6, E:213,0, ZS:0,8, T:0,2, F:5,2, CH:45,6, C:18,5, Ca:69,3	S:1,1, E:222,0, ZS:9,9, T:0,3, F:7,7, CH:22,7, C:6,7, Ca:71,9
<i>Tízórai</i>	-Reszelt alma	-Banán	-Alma	-Körte	-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	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:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0	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, Z) -Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sertés apró hús	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Sárgarépa főzelék (G) -Sonkaropogós (L, T, G)	-Vaníliás almakrémleves (G, L) -Rakott karfiol (L)	-Mexikói leves (G, T) -Sárgaborsó főzelék (G) -Csirkepörkölt	-Raguleves (G, T) -Brokkolis sajtos tézsta** (G, L)
	S:0,0, E:328,0, ZS:16,8, T:0,1, F:15,7, CH:30,8, C:9,1, Ca:37,4	S:0,7, E:820,0, ZS:17,9, T:1,4, F:34,9, CH:130,2, C:67,7, Ca:1,8	S:0,1, E:307,0, ZS:12,3, T:3,0, F:10,9, CH:39,4, C:9,2, Ca:39,5	S:0,4, E:378,0, ZS:12,9, T:0,1, F:27,3, CH:41,8, C:2,9, Ca:153,9	S:0,3, E:485,0, ZS:16,0, T:6,1, F:25,3, CH:45,8, C:4,2, Ca:65,0
<i>Uzsonna</i>	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Sajtós párizsi -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	S:0,7, E:204,0, ZS:9,2, T:3,1, F:8,9, CH:19,3, C:1,9, Ca:64,4	S:1,3, E:241,0, ZS:5,5, T:0,5, F:8,1, CH:38,8, C:0,0, Ca:55,7	S:1,1, E:139,0, ZS:4,0, T:1,0, F:6,1, CH:17,7, C:2,0, Ca:73,0	S:1,3, E:221,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,9, CH:18,7, C:2,1, Ca:245,5	S:1,3, E:212,0, ZS:2,3, T:0,9, F:7,0, CH:39,8, C:0,5, Ca:9,8
<i>Összesen</i>	S:0,8, E:826,0, ZS:32,3, T:3,8, F:36,9, CH:95,6, C:15,7, Ca:109,7	S:2,4, E:1 447,0, ZS:30,3, T:3,7, F:61,7, CH:236,1, C:100,2, Ca:152,1	S:1,2, E:684,0, ZS:18,6, T:5,1, F:27,7, CH:104,0, C:18,6, Ca:153,4	S:2,4, E:855,0, ZS:23,9, T:5,5, F:44,7, CH:117,5, C:30,8, Ca:468,6	S:2,7, E:985,0, ZS:28,5, T:7,4, F:48,2, CH:123,4, C:20,5, Ca:229,1

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

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.03.30.	Kedd 2026.03.31.	Szerda 2026.04.01.	Csütörtök 2026.04.02.	Péntek 2026.04.03.
Reggeli	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea-Almás túrókrém* (L)-Búzakenyér (G) <p>S:0,6, E:229,0, ZS:2,5, T:1,2, F:9,2, CH:42,8, C:9,1, Ca:16,3</p>	<ul style="list-style-type: none">-Narancsos tea-Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)-Paradicsom <p>S:0,8, E:173,0, ZS:4,1, T:0,7, F:6,4, CH:25,7, C:7,1, Ca:66,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Tej (L)-Kakaós gabonagolyó TK. (G, L, F, O, D, S) <p>S:0,1, E:181,0, ZS:3,5, T:0,1, F:7,9, CH:27,2, C:7,2, Ca:0,0</p>		
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">-Alma <p>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcspüré <p>S:0,0, E:21,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,7, CH:5,1, C:1,8, Ca:18,1</p>	<ul style="list-style-type: none">-Banán <p>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</p>		
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">-Csontleves (Z, M)-Csirkepaprikás (L)-Kuskusz (G) <p>S:0,1, E:437,0, ZS:17,5, T:2,3, F:21,4, CH:48,6, C:3,9, Ca:0,7</p>	<ul style="list-style-type: none">- Magyaros burgonyaleves (G, T)-Karfiolfőzelék (G)-Sajtfelfújt* (L, T, G) <p>S:2,7, E:587,0, ZS:29,3, T:11,4, F:31,2, CH:79,7, C:27,0, Ca:128,3</p>	<ul style="list-style-type: none">-Rizsleves (G)-Szárzabab főzelék (L, G)-Csirke apróhús <p>S:0,0, E:417,0, ZS:16,9, T:2,2, F:24,3, CH:39,8, C:0,9, Ca:0,0</p>		
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">-Baromfipárizsi (O)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)-Póréhagyma <p>S:0,7, E:150,0, ZS:1,9, T:0,2, F:6,0, CH:25,3, C:2,0, Ca:64,4</p>	<ul style="list-style-type: none">-Kockasajt (L)-Búzakenyér (G)-Zöldpaprika <p>S:1,3, E:173,0, ZS:3,1, T:1,2, F:7,3, CH:28,4, C:1,0, Ca:510,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Zala felvágott sócsökk.-Margarin(Ewa)-20% (L)-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)-Kígyóuborka <p>S:1,2, E:170,0, ZS:7,0, T:2,1, F:6,9, CH:17,9, C:2,0, Ca:73,0</p>		
Összesen	<p>S:1,4, E:855,0, ZS:22,0, T:3,8, F:36,8, CH:127,0, C:15,0, Ca:89,3</p>	<p>S:4,8, E:954,0, ZS:36,5, T:13,3, F:46,6, CH:138,9, C:36,9, Ca:723,3</p>	<p>S:1,3, E:835,0, ZS:27,7, T:4,5, F:47,4, CH:100,1, C:19,3, Ca:155,5</p>		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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