

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.03.30.

Kedd
2026.03.31.

Szerda
2026.04.01.

Csütörtök
2026.04.02.

Péntek
2026.04.03.

Reggeli

-Fekete ribizli tea
-Tojáskrém (T, L, M, Z)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Kígyóuborka

S:0,5, E:321,0, ZS:11,2, T:2,7, F:13,2,
CH:40,0, C:0,4, Ca:16,7

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

Ebéd

-Fokhagyma krémleves (G, L,
O, T, Z, M)
-Finomfőzelék (L, G, Z, M)
-Vagdalt pogácsa (G, T)

S:1,3, E:492,0, ZS:20,1, T:3,7, F:23,5,
CH:51,3, C:9,6, Ca:102,6

-Ünnep

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Uzsonna

-Kenőmájas (O, M)
-Szeletelt teljes kiőrlésű
kenyér (G, F, O, S)
-jégcsapretek

S:1,2, E:254,0, ZS:7,2, T:2,5, F:13,2,
CH:35,4, C:1,9, Ca:66,9

Összesen

S:3,1, E:1 138,0, ZS:38,5, T:8,9, F:49,9,
CH:143,9, C:29,1, Ca:186,2

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.06.	<i>Kedd</i> 2026.04.07.	<i>Szerda</i> 2026.04.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.09.	<i>Péntek</i> 2026.04.10.
<i>Reggeli</i>		-Szilvás tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Citromos tea -Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K) -Búzakenyér (G) -Kígyóuborka	-Vaníliás tej (L, G) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Erdei gyümölcsös tea -Sárgarépás vajkrém lenmaggal (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
		S:0,4, E:467,0, ZS:8,3, T:4,9, F:14,6, CH:82,1, C:39,9, Ca:336,4	S:2,2, E:206,0, ZS:6,0, T:2,3, F:5,8, CH:33,2, C:3,7, Ca:18,8	S:0,4, E:283,0, ZS:9,4, T:5,1, F:9,7, CH:39,3, C:21,3, Ca:240,0	S:0,7, E:166,0, ZS:4,1, T:1,4, F:5,2, CH:25,7, C:7,9, Ca:67,4
<i>Tízórai</i>		-Alma	-Körtekompót	-Alma	-Tejturmix szamócás (L, Z)
		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:95,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,7, CH:24,4, C:19,6, 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	S:0,1, E:47,0, ZS:1,5, T:1,0, F:3,1, CH:5,3, C:5,3, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Ünnep	-Becsínált leves (G, Z, M, T) -Sóska főzelék (G, L) -Főtt burgony fél adag -Főtt tojás (T)	-Zöldségleves (Z, M, G, L, T, O, S, K, D) -Karábéfőzelék (L, G) -Sült pulyka apróhús	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)	-Szárabbab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Szilvás kevert (T, G, L)
	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,1, E:480,0, ZS:15,9, T:0,4, F:20,4, CH:62,1, C:13,0, Ca:53,4	S:0,8, E:206,0, ZS:10,0, T:1,4, F:6,4, CH:21,7, C:4,6, Ca:70,6	S:0,9, E:441,0, ZS:18,7, T:3,0, F:18,2, CH:46,8, C:2,0, Ca:101,0	S:0,0, E:455,0, ZS:2,7, T:0,1, F:8,6, CH:97,2, C:14,1, Ca:5,9
<i>Uzsonna</i>		-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma
		S:1,6, E:169,0, ZS:4,9, T:0,8, F:9,6, CH:19,8, C:1,9, Ca:72,1	S:0,6, E:224,0, ZS:9,2, T:5,0, F:11,6, CH:23,0, C:0,2, Ca:214,1	S:0,8, E:140,0, ZS:4,5, T:0,2, F:5,1, CH:18,0, C:1,9, Ca:71,9	S:1,1, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1, CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,1, E:1 155,0, ZS:29,3, T:6,1, F:44,8, CH:174,4, C:54,9, Ca:469,7	S:3,6, E:731,0, ZS:25,7, T:8,8, F:24,5, CH:102,3, C:28,1, Ca:303,4	S:2,1, E:903,0, ZS:32,6, T:8,4, F:33,2, CH:114,4, C:25,2, Ca:420,8	S:1,9, E:944,0, ZS:13,4, T:3,7, F:27,0, CH:177,3, C:28,0, Ca:81,2

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 2026.04.13.	Kedd 2026.04.14.	Szerda 2026.04.15.	Csütörtök 2026.04.16.	Péntek 2026.04.17.
Reggeli	-Tej (L) -Kajsziarack lekvár -Búzakenyér (G)	-Meggyes tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Epres tea -Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóborka		
	S:0,6, E:273,0, ZS:6,2, T:3,6, F:11,1, CH:42,3, C:10,0, Ca:252,1	S:1,3, E:321,0, ZS:8,1, T:4,1, F:17,2, CH:42,8, C:11,4, Ca:175,0	S:1,4, E:233,0, ZS:1,9, T:0,0, F:5,9, CH:45,6, C:0,0, Ca:68,2		
Tízórai	-Banán	-Körte	-Alma		
	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: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	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Francia rakott burgonya (L, T, G)	-Erdei gyümölcskrémleves (L, G) -Sajtos cukkinifőzelék (L) -Párolt halfilé (H)		
	S:1,1, E:421,0, ZS:14,1, T:0,4, F:20,7, CH:50,7, C:8,2, Ca:31,1	S:1,5, E:894,0, ZS:20,9, T:1,7, F:33,9, CH:133,3, C:63,5, Ca:87,4	S:1,8, E:360,0, ZS:16,6, T:0,4, F:15,5, CH:83,8, C:27,7, Ca:145,6		
Uzsonna	-Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fokhagymás vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóborka	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek		
	S:1,2, E:165,0, ZS:5,8, T:1,8, F:7,4, CH:19,2, C:2,0, Ca:65,5	S:0,1, E:238,0, ZS:6,6, T:2,7, F:9,5, CH:33,3, C:0,4, Ca:7,7	S:1,8, E:375,0, ZS:11,6, T:3,8, F:17,3, CH:50,7, C:3,7, Ca:121,8		
Összesen	S:2,9, E:926,0, ZS:26,3, T:5,8, F:47,4, CH:127,4, C:29,4, Ca:431,2	S:2,9, E:1 496,0, ZS:35,8, T:8,4, F:60,9, CH:220,8, C:82,6, Ca:270,1	S:5,0, E:1 007,0, ZS:30,2, T:4,2, F:38,9, CH:190,4, C:31,4, Ca:343,4		

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