

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.04.13.

Kedd
2026.04.14.

Szerda
2026.04.15.

Csütörtök
2026.04.16.

Péntek
2026.04.17.

Reggeli

-Narancsos tea
-Fokhagymás felvágott
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
-jégcsapretek

S:1,1, E:300,0, ZS:10,8, T:3,7, F:13,5,
CH:40,5, C:6,6, Ca:64,4

-Barackos tea
-Tepsis bundás kenyér (G, T)
-Paradicsom

S:0,0, E:39,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,8,
CH:7,9, C:5,1, Ca:0,6

Tízórai

-Alma

S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2,
CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9

-Őszibarack befőtt

S:0,0, E:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1,
CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0

Ebéd

-Tejfölös Karfiolleves (Z, G, M, L)
-Pusztapörkölt
-Vágott vegyes savanyúság

S:3,2, E:415,0, ZS:23,4, T:1,3, F:16,5,
CH:33,6, C:3,9, Ca:37,1

-Palócleves (L, G, Z, M, T, O, S, K)
-Kókuszos tejberizs** (L)

S:0,2, E:402,0, ZS:11,2, T:3,0, F:15,1,
CH:55,8, C:14,3, Ca:27,2

Uzsonna

-Szeletelt trappista sajt (L)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Rozskenyér (G)
-Paradicsom

S:0,7, E:226,0, ZS:9,2, T:5,0, F:11,5,
CH:23,6, C:0,3, Ca:181,1

-Paprikás csirkemell sonka
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Kukoricapelyhes kenyér (G, L)
-Póréhagyma

S:1,7, E:256,0, ZS:3,6, T:0,8, F:9,1,
CH:45,6, C:0,1, Ca:10,8

Összesen

S:5,0, E:980,0, ZS:43,5, T:10,0, F:41,7,
CH:108,0, C:10,8, Ca:290,4

S:1,9, E:711,0, ZS:15,1, T:3,8, F:25,0,
CH:113,0, C:21,7, Ca:38,6

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
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.04.20.	Kedd 2026.04.21.	Szerda 2026.04.22.	Csütörtök 2026.04.23.	Péntek 2026.04.24.
Reggeli	-Birsalma-eper tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Málna-csipke Tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Gyümölcs tea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Földiszedres tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)
	S:0,0, E:168,0, ZS:4,5, T:1,8, F:6,0, CH:27,9, C:15,0, Ca:120,3	S:0,0, E:226,0, ZS:2,7, T:0,0, F:9,2, CH:39,2, C:6,7, Ca:7,7	S:0,5, E:304,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0	S:1,3, E:239,0, ZS:3,0, T:0,5, F:7,2, CH:44,7, C:5,2, Ca:11,1	S:0,6, E:230,0, ZS:2,4, T:1,4, F:12,4, CH:41,5, C:5,4, Ca:63,0
Tízórai	-banános tejturmix (L)	-Banán	-Alma	-Actimel (L)	-Banán
	S:0,1, E:171,0, ZS:3,4, T:0,1, F:14,7, CH:29,5, C:15,7, Ca:235,4	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:0,1, E:77,0, ZS:1,5, T:1,0, F:2,6, CH:12,4, C:12,2, Ca:120,0	S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5
Ebéd	-Erőleves (Z, M, G, T) -Paradicsomos burgonya főzelék (G) -Vagdalt pogácsa (G, T)	- Sárgaborsókrém leves levesgyöngy (L, O, Z, G, T) -Tavaszi rizses hús	-Citromos almaleves (L, G, T) -Parajfőzelék (L, G) -Tojásfasírt (T, G, L, O, D, S, K)	-Lebbencsleves (G) -Tejfölös tökfőzelék (L, G) -Párolt sertéscomb	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)
	S:1,7, E:570,0, ZS:22,9, T:1,0, F:22,0, CH:69,9, C:17,4, Ca:43,2	S:1,4, E:458,0, ZS:19,8, T:2,8, F:19,4, CH:48,9, C:2,1, Ca:106,7	S:1,8, E:278,0, ZS:10,2, T:1,7, F:10,0, CH:36,1, C:3,1, Ca:70,5	S:1,3, E:212,0, ZS:9,5, T:3,1, F:4,8, CH:25,6, C:1,8, Ca:50,5	S:0,9, E:484,0, ZS:15,6, T:4,7, F:25,3, CH:59,6, C:5,0, Ca:159,4
Uzsonna	-Magyaros vajkrém (L) -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Házi húskrém (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kenőmájas majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kockasajt (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom
	S:0,7, E:175,0, ZS:4,0, T:2,2, F:5,6, CH:28,2, C:1,2, Ca:11,3	S:1,8, E:226,0, ZS:4,9, T:1,2, F:8,4, CH:34,2, C:3,6, Ca:122,1	S:0,7, E:148,0, ZS:5,5, T:0,2, F:4,4, CH:18,8, C:1,9, Ca:65,7	S:0,0, E:291,0, ZS:10,5, T:2,9, F:14,1, CH:32,7, C:0,0, Ca:7,5	S:0,7, E:147,0, ZS:2,8, T:1,0, F:5,4, CH:24,2, C:0,4, Ca:500,0
Összesen	S:2,5, E:1 084,0, ZS:34,8, T:5,1, F:48,3, CH:155,5, C:49,2, Ca:410,1	S:3,2, E:976,0, ZS:27,6, T:4,1, F:45,3, CH:137,5, C:21,5, Ca:318,9	S:3,0, E:770,0, ZS:27,4, T:7,9, F:25,2, CH:103,1, C:24,3, Ca:402,0	S:2,7, E:819,0, ZS:24,4, T:7,6, F:28,7, CH:115,4, C:19,2, Ca:189,1	S:2,2, E:927,0, ZS:21,0, T:7,2, F:51,4, CH:140,4, C:19,9, Ca:804,9

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

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2026.04.27.	Kedd 2026.04.28.	Szerda 2026.04.29.	Csütörtök 2026.04.30.	Péntek 2026.05.01.
Reggeli	-Tej (L) -Kakaókrém (L, F, O, D) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Meggy-berkenye Tea -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Paradicsom	-Málna tea -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -jégcsapretek		
	S:0,7, E:250,0, ZS:9,1, T:4,4, F:9,7, CH:30,7, C:15,5, Ca:304,4	S:0,3, E:200,0, ZS:5,9, T:2,0, F:5,6, CH:30,5, C:6,9, Ca:1,3	S:1,7, E:280,0, ZS:6,0, T:0,8, F:11,6, CH:40,9, C:7,0, Ca:65,7		
Tízórai	-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: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		
Ebéd	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Vadas tokány (L, G, M, Z, T, O, S, K) -Kuszkusz (G)	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Brokkolifőzelék (L, G) -Sonkaropogós (G, L, T)	-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K) -Rakott zöldbab (L, G, T, O, M, S, K, Z)		
	S:0,7, E:557,0, ZS:20,1, T:1,5, F:26,6, CH:65,9, C:10,7, Ca:45,9	S:2,7, E:415,0, ZS:11,0, T:3,5, F:19,2, CH:57,0, C:5,5, Ca:261,4	S:0,5, E:298,0, ZS:16,4, T:1,4, F:11,9, CH:24,2, C:0,9, Ca:18,9		
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tökmagos sajtkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kápia paprika		
	S:0,5, E:272,0, ZS:9,1, T:2,2, F:12,4, CH:33,7, C:0,1, Ca:1,1	S:1,4, E:267,0, ZS:4,0, T:0,8, F:8,7, CH:47,6, C:0,5, Ca:9,8	S:0,1, E:250,0, ZS:7,1, T:0,5, F:10,4, CH:34,4, C:1,3, Ca:15,3		
Összesen	S:1,9, E:1118,0, ZS:38,4, T:8,2, F:49,0, CH:140,6, C:26,2, Ca:359,2	S:4,5, E:925,0, ZS:20,9, T:6,3, F:33,7, CH:146,6, C:20,2, Ca:272,4	S:2,3, E:894,0, ZS:29,8, T:2,8, F:42,1, CH:114,7, C:18,3, Ca:182,5		

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