

# 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  
-Csokoládés gabonagolyó (G, L, F, O, D, S)

S:0,6, E:312,0, ZS:7,0, T:3,8, F:8,7,  
CH:52,8, C:28,1, Ca:0,0

*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

*Ebéd*

-Karalábéleves (G, T)  
-Bolognai tészta\*\* (Z, L, G)

S:0,3, E:477,0, ZS:18,5, T:3,5, F:26,6,  
CH:46,6, C:6,3, Ca:1,2

*Uzsonna*

-Nádudvari gyümölcs joghurt (L)  
-Háztartási keksz (G, L, T, F, O, D, K)

S:0,3, E:215,0, ZS:3,0, T:1,8, F:7,5,  
CH:36,8, C:21,7, Ca:5,0

*Összesen*

S:1,3, E:1 043,0, ZS:28,6, T:9,1, F:43,1,  
CH:146,6, C:56,1, Ca:14,1

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 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

<i>Bölcődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.04.	<i>Kedd</i> 2026.05.05.	<i>Szerda</i> 2026.05.06.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.07.	<i>Péntek</i> 2026.05.08.
<i>Reggeli</i>	-Erdei gyümölcsös tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórat	-Citromos tea -Snidlinges tojáskrém (T, L, M) -Búzakenyér (G) -Paradicsom	-Limonádé -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Fekete ribizli tea -Lenmagos vajkrém (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom	-Epres tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	S:0,0, E:457,0, ZS:4,7, T:0,2, F:15,7, CH:84,1, C:27,0, Ca:0,2	S:2,3, E:322,0, ZS:15,3, T:1,5, F:15,2, CH:38,8, C:7,9, Ca:27,2	S:1,2, E:263,0, ZS:9,8, T:3,6, F:7,2, CH:34,6, C:17,1, Ca:66,2	S:1,5, E:301,0, ZS:3,8, T:4,6, F:7,6, CH:46,7, C:1,1, Ca:14,4	S:1,1, E:231,0, ZS:9,9, T:0,2, F:7,7, CH:24,9, C:1,9, Ca:72,8
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Körte	-banános tejturmix (L)	-Alma	-Almaturmix
	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:0,1, 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:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9	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>Ebéd</i>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z) -Sárgarépa főzelék (G) -Sertéspörkölt (G)	-"Húsgaluska leves (T, G) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Csirke pecsénye	-Gyümölcsleves (L, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Vágott vegyes savanyúság	-Fokhagyma krémleves (G, L, O, T, Z, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sajtfelfújt* (L, T, G)	-Lencseleves (L, G, M, Z, T) -Piskóta tekercs (G, T)
	S:0,1, E:435,0, ZS:21,8, T:3,2, F:15,9, CH:38,5, C:10,8, Ca:12,8	S:1,7, E:369,0, ZS:14,5, T:1,2, F:12,3, CH:44,3, C:7,9, Ca:128,0	S:1,8, E:172,0, ZS:1,9, T:1,3, F:2,0, CH:14,7, C:11,0, Ca:14,0	S:2,0, E:614,0, ZS:27,4, T:12,0, F:30,1, CH:60,1, C:13,6, Ca:406,3	S:0,0, E:684,0, ZS:11,0, T:1,2, F:15,8, CH:126,3, C:31,6, Ca:43,9
<i>Uzsonna</i>	-Sonkás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Sajtos omlós kocka (G, L, O) -Alma
	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:0,9, E:171,0, ZS:4,0, T:0,5, F:9,5, CH:23,7, C:0,2, Ca:7,7	S:0,2, E:220,0, ZS:3,6, T:0,0, F:9,6, CH:34,6, C:0,0, Ca:50,0	S:1,3, E:220,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,9, CH:18,6, C:2,0, Ca:278,5	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:0,9, E:1 071,0, ZS:31,1, T:3,7, F:36,9, CH:150,9, C:39,7, Ca:92,7	S:4,9, E:905,0, ZS:34,0, T:3,3, F:37,2, CH:118,2, C:23,2, Ca:162,8	S:3,2, E:826,0, ZS:18,7, T:5,0, F:33,5, CH:113,3, C:43,8, Ca:365,6	S:4,8, E:1 174,0, ZS:41,5, T:21,9, F:49,9, CH:135,7, C:16,6, Ca:707,0	S:2,2, E:1 191,0, ZS:26,0, T:2,6, F:33,5, CH:200,4, C:34,2, Ca:124,7

## 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

<b>Bölcshódés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.11.	<b>Kedd</b> 2026.05.12.	<b>Szerda</b> 2026.05.13.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.14.	<b>Péntek</b> 2026.05.15.
<b>Reggeli</b>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)	-Vörösfonya tea -Almás túrókrém* (L) -Rozskenyér (G)	-Limonádé -Sárgarépás margarinkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom		
	S:0,7, E:274,0, ZS:7,1, T:3,6, F:9,6, CH:41,0, C:24,1, Ca:363,7	S:0,0, E:209,0, ZS:2,9, T:1,4, F:8,1, CH:39,1, C:6,5, Ca:26,5	S:0,8, E:206,0, ZS:4,5, T:1,1, F:4,2, CH:35,3, C:17,5, Ca:68,6		
<b>Tízórai</b>	-Körte	-Alma	-Körtekompót		
	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	S:0,0, E:95,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,7, CH:24,4, C:19,6, Ca:0,0		
<b>Ebéd</b>	-Csontleves (Z, M) -Szárzabab főzelék (L, G, T, O, M, S, K) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Citromos zöldségleves (Z) -Sütőtök főzelék (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)	-Szilvakrémleves" (G, L) -Párolt csirke máj* -Tört burgonya		
	S:0,9, E:456,0, ZS:16,2, T:1,3, F:26,6, CH:49,2, C:2,4, Ca:33,9	S:2,8, E:572,0, ZS:24,5, T:3,8, F:15,5, CH:69,1, C:2,6, Ca:34,7	S:1,2, E:473,0, ZS:5,7, T:1,7, F:5,6, CH:48,6, C:2,5, Ca:41,7		
<b>Uzsonna</b>	-Kenőmájas (O, M) -Búzakenyér (G) -Kápi paprika -Póréhagyma	-Natúr sajtkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika		
	S:1,2, E:241,0, ZS:6,0, T:2,5, F:8,5, CH:36,8, C:2,0, Ca:22,5	S:0,1, E:217,0, ZS:4,1, T:0,9, F:10,1, CH:33,0, C:0,5, Ca:57,5	S:1,3, E:236,0, ZS:3,8, T:0,5, F:10,8, CH:38,8, C:0,3, Ca:10,8		
<b>Összesen</b>	S:2,7, E:1 014,0, ZS:29,4, T:7,5, F:45,0, CH:138,3, C:35,9, Ca:420,0	S:2,9, E:1 036,0, ZS:31,7, T:6,1, F:33,9, CH:151,6, C:9,5, Ca:126,6	S:3,3, E:1 010,0, ZS:14,4, T:3,5, F:21,3, CH:147,1, C:39,8, Ca:121,1		

## 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: szezám  
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek