

# Étlap

**Bölcsődés**  
(1-3 év)

**Hétfő**  
2026.05.11.

**Kedd**  
2026.05.12.

**Szerda**  
2026.05.13.

**Csütörtök**  
2026.05.14.

**Péntek**  
2026.05.15.

## Reggeli

-Birsalma-eper tea  
-Szendvics sonka  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Paradicsom

S:1,4, E:304,0, ZS:10,1, T:1,1, F:11,9,  
CH:39,4, C:9,0, Ca:128,2

-Barackos tea  
-Tökmagos sajtkrém (L)  
-Sajtos kenyér (G, L)  
-Zöldpaprika

S:0,2, E:269,0, ZS:5,8, T:0,8, F:11,7,  
CH:40,8, C:5,6, Ca:0,4

## Tízórai

-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

-Reszelt 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

-Kertészleves (G, Z, M, T)  
-Amerikai sajtos tészta (G, L)

S:1,0, E:421,0, ZS:19,5, T:5,6, F:14,7,  
CH:45,4, C:5,2, Ca:177,9

- Magyaros burgonyaleves (G, T)  
-Házi meggyes kevert sütemény (L, G, T)

S:0,2, E:408,0, ZS:13,3, T:1,5, F:12,1,  
CH:72,3, C:11,6, Ca:24,9

## Uzsonna

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

S:0,7, E:255,0, ZS:9,3, T:5,0, F:12,0,  
CH:29,9, C:0,3, Ca:181,1

-Sertéspárizsi (O)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Paradicsom

S:3,3, E:424,0, ZS:22,5, T:8,2, F:18,1,  
CH:35,3, C:3,9, Ca:121,8

## Összesen

S:3,0, E:996,0, ZS:38,9, T:11,7, F:38,7,  
CH:118,3, C:16,7, Ca:487,1

S:3,8, E:1 139,0, ZS:41,6, T:10,4,  
F:42,1, CH:158,7, C:21,0, Ca:155,0

## 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, kéndioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Reggeli</i>	-Vörösfonya tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Málna-csipke Tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Meggyes tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Mentás limonádé -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Paradicsom
	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:0,5, E:304,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0	S:0,8, E:177,0, ZS:5,8, T:0,7, F:4,5, CH:24,6, C:8,7, Ca:77,4	S:0,6, E:232,0, ZS:3,1, T:1,6, F:13,0, CH:41,5, C:10,8, Ca:63,2	S:1,3, E:243,0, ZS:3,1, T:0,5, F:7,0, CH:45,8, C:0,0, Ca:11,5
<i>Tízórai</i>	-Banán	-Körtecompót	-Alma	-Banán	-Körte
	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: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:0,0, 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
<i>Ebéd</i>	-Csorbaleves (Z, M, L, G, T) -Paradicsomos burgonya főzelék (G) -Sonkaropogós (G, L, T)	-Húsleves (Z, G, L, T, O, M, S, K) -Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K)	-Karfiolekrémleves -Cékfőzelék (G) -Sült pulyka apróhús	-Zöldségkrémleves levesgyönggyel (G, Z, M, L, O, T) -Rakott brokkoli (L)	-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K) -Salátafőzelék (L, G) -Halpogácsa (H, G, T, L)
	S:3,0, E:634,0, ZS:19,1, T:2,3, F:19,9, CH:96,1, C:21,1, Ca:93,4	S:1,0, E:415,0, ZS:15,0, T:0,0, F:30,5, CH:37,6, C:1,9, Ca:172,3	S:1,2, E:71,0, ZS:4,9, T:0,5, F:1,4, CH:5,3, C:1,6, Ca:15,8	S:0,8, E:301,0, ZS:14,3, T:2,0, F:12,5, CH:16,3, C:2,6, Ca:19,7	S:2,0, E:713,0, ZS:37,6, T:2,7, F:42,4, CH:27,6, C:2,4, Ca:103,4
<i>Uzsonna</i>	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Kenőmájás majorannás (O, M) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma	-Lenmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kockasajt (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka
	S:1,8, E:266,0, ZS:8,2, T:2,4, F:10,3, CH:34,6, C:4,9, Ca:131,8	S:0,6, E:218,0, ZS:9,4, T:5,1, F:8,0, CH:24,8, C:0,5, Ca:151,1	S:0,0, E:326,0, ZS:10,6, T:2,9, F:14,9, CH:40,4, C:0,0, Ca:0,0	S:1,3, E:198,0, ZS:2,7, T:0,5, F:7,2, CH:33,4, C:3,6, Ca:120,8	S:0,7, E:141,0, ZS:2,8, T:1,0, F:5,1, CH:22,8, C:0,4, Ca:507,5
<i>Összesen</i>	S:4,8, E:1 135,0, ZS:32,0, T:6,6, F:44,4, CH:173,7, C:50,0, Ca:428,0	S:2,1, E:1 032,0, ZS:36,4, T:11,1, F:49,9, CH:124,8, C:41,3, Ca:581,3	S:2,0, E:613,0, ZS:21,5, T:4,1, F:21,0, CH:80,6, C:10,3, Ca:101,1	S:2,7, E:798,0, ZS:20,3, T:4,1, F:41,0, CH:106,3, C:26,1, Ca:286,1	S:4,1, E:1 140,0, ZS:43,6, T:4,3, F:54,7, CH:107,6, C:10,0, Ca:622,4

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

### 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

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.25.	<i>Kedd</i> 2026.05.26.	<i>Szerda</i> 2026.05.27.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.28.	<i>Péntek</i> 2026.05.29.
<i>Reggeli</i>		-Tej (L) -Kajsziarack lekvár -Búzakenyér (G)  S:0,6, E:273,0, ZS:6,2, T:3,6, F:11,1, CH:42,3, C:10,0, Ca:252,1	-Narancsos tea -Tepsis bundás kenyér (G, T) -Zöldpaprika  S:0,0, E:27,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,8, CH:7,1, C:4,7, Ca:0,3		
<i>Tízórai</i>		-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	-Actimel (L)  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>Ebéd</i>		-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M)  S:1,1, E:433,0, ZS:18,2, T:0,1, F:21,3, CH:43,0, C:2,5, Ca:90,7	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Burgonyapüré (L) -Máj puffancs (O, M, T, G)  S:2,8, E:1 195,0, ZS:35,0, T:8,8, F:43,4, CH:166,0, C:69,5, Ca:98,9		
<i>Uzsonna</i>		-Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom  S:1,7, E:171,0, ZS:5,1, T:0,8, F:4,0, CH:19,6, C:1,9, Ca:65,5	-Lilahagymás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika  S:0,0, E:114,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,8, CH:23,0, C:0,2, Ca:0,0		
<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:3,3, E:916,0, ZS:29,6, T:4,5, F:36,6, CH:115,3, C:14,4, Ca:416,1	S:2,9, E:1 414,0, ZS:37,3, T:9,8, F:50,7, CH:208,5, C:86,5, Ca:219,1		

## 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