

Étlap

Bölcsődés
(1-3 év)

Hétfő
2026.05.25.

Kedd
2026.05.26.

Szerda
2026.05.27.

Csütörtök
2026.05.28.

Péntek
2026.05.29.

Reggeli

-Tej
-Kakaós gabonagolyó TK.
(G, L, F, O, D, S)

S:0,4, E:187,0, ZS:6,1, T:3,7, F:6,9,
CH:25,8, C:16,4, Ca:0,0

-Narancsos limonádé
-Tojáskrém (T, L, M)
-Rozskenyér (G)
-Póréhagyma

S:0,5, E:246,0, ZS:6,6, T:1,5, F:8,4,
CH:37,2, C:6,0, 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

-Banán

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

-Zöldbableves (G, L, T, O,
M, S, K)
-Bolognai tészta** (L, G)

S:0,3, E:462,0, ZS:18,4, T:3,4, F:26,3,
CH:43,4, C:3,9, Ca:8,5

-Almaleves (L, G)
-Csirkehúsos zöldséges
bulgur (G, O)

S:0,0, E:410,0, ZS:6,3, T:1,9, F:17,2,
CH:48,2, C:7,8, Ca:2,0

Uzsonna

-Csemege karaj
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Zöldpaprika

S:0,1, E:269,0, ZS:8,3, T:0,5, F:9,7,
CH:33,6, C:0,0, Ca:1,1

-Tavaszi felvágott-sócsökk.
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Kígyóuborka

S:1,1, E:185,0, ZS:8,8, T:2,8, F:6,0,
CH:18,6, C:2,5, Ca:73,0

Összesen

S:0,8, E:956,0, ZS:33,0, T:7,7, F:43,1,
CH:113,1, C:20,3, Ca:17,4

S:1,6, E:909,0, ZS:21,9, T:6,3, F:39,8,
CH:119,2, C:25,4, Ca:157,5

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: csillagfürt
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 2026.06.01.	Kedd 2026.06.02.	Szerda 2026.06.03.	Csütörtök 2026.06.04.	Péntek 2026.06.05.
Reggeli	-Birsalma-eper tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát	-Földiszedres tea -Vaníliás túrókrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Málna tea -Kenőmájas (O, M) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Citromos tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:473,0, ZS:9,0, T:5,1, F:15,3, CH:82,8, C:40,6, Ca:336,4	S:0,7, E:231,0, ZS:6,3, T:3,7, F:13,4, CH:27,9, C:4,4, Ca:118,4	S:0,4, E:291,0, ZS:9,9, T:5,4, F:10,7, CH:38,3, C:19,6, Ca:244,9	S:0,8, E:266,0, ZS:6,4, T:2,3, F:8,2, CH:43,1, C:5,1, Ca:20,0	S:0,3, E:167,0, ZS:4,4, T:1,0, F:6,4, CH:23,4, C:4,4, Ca:64,8
Tízórai	-Alma	-Banán	-Körte	-Alma	-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: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:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5
Ebéd	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Burgonyás tészta (G, Z, M) -Csemegeuborka	-Vajgaluska leves (Z, G, T, M) -Zöldborsófőzelék (G, L, O, M) -Sertéspörkölt (G)	-Magyaros zöldbaleves (G, Z) -Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Körtekrémleves (L, Z, M) -Sóska főzelék (G, L) -Sajtfelfújt* (L, T, G)	-Szárabbab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Karalábefőzelék (L, G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)
	S:1,2, E:332,0, ZS:8,0, T:2,8, F:9,0, CH:50,3, C:3,8, Ca:58,1	S:0,1, E:413,0, ZS:11,8, T:0,4, F:19,3, CH:55,1, C:8,6, Ca:29,7	S:0,3, E:412,0, ZS:18,3, T:0,5, F:22,6, CH:36,8, C:1,5, Ca:97,1	S:1,1, E:531,0, ZS:26,4, T:9,9, F:24,0, CH:50,5, C:21,5, Ca:412,7	S:1,4, E:516,0, ZS:23,3, T:2,7, F:16,2, CH:57,5, C:4,2, Ca:61,0
Uzsonna	-Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Gyümölcs joghurt (L) -Csavart kifli
	S:0,8, E:167,0, ZS:5,0, T:0,8, F:9,8, CH:19,3, C:1,9, Ca:72,1	S:0,4, E:205,0, ZS:8,8, T:0,0, F:7,3, CH:22,2, C:0,2, Ca:7,5	S:1,2, E:175,0, ZS:7,1, T:2,1, F:7,4, CH:18,9, C:2,0, Ca:65,5	S:0,3, E:125,0, ZS:2,6, T:1,0, F:4,2, CH:19,6, C:2,3, Ca:64,4	S:1,1, E:392,0, ZS:5,3, T:3,1, F:3,5, CH:71,8, C:16,0, Ca:120,0
Összesen	S:2,0, E:1 011,0, ZS:22,1, T:8,6, F:34,2, CH:162,8, C:46,3, Ca:474,5	S:1,2, E:916,0, ZS:27,2, T:4,2, F:48,3, CH:120,3, C:22,3, Ca:238,1	S:1,8, E:921,0, ZS:35,3, T:8,0, F:41,0, CH:105,5, C:30,3, Ca:407,5	S:2,2, E:961,0, ZS:35,5, T:13,2, F:36,6, CH:123,6, C:28,9, Ca:504,9	S:2,8, E:1 142,0, ZS:33,2, T:6,9, F:34,4, CH:167,9, C:33,7, Ca:328,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Bölcődés
(1-3 év)

Hétfő
2026.06.08.

Kedd
2026.06.09.

Szerda
2026.06.10.

Csütörtök
2026.06.11.

Péntek
2026.06.12.

Reggeli

-Limonádé
-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K)
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
-Paradicsom

S:1,2, E:233,0, ZS:6,8, T:2,4, F:4,2, CH:38,9, C:17,9, Ca:66,1

-Tej (L)
-Sárgabarack lekvár
-Búzakenyér (G)

S:0,6, E:249,0, ZS:6,2, T:3,6, F:11,0, CH:36,6, C:11,0, Ca:250,0

-Maci kávé (G, L)
-Szeletelt trappista sajt (L)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)

S:1,0, E:403,0, ZS:15,7, T:8,7, F:17,3, CH:46,4, C:31,3, Ca:485,6

Tízórai

-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

-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

-Banán

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

-Tojásleves (T, G, Z, M, L, O, S, K)
-"Csőben sült karfiol (L, G)
-Párolt rizs

S:0,6, E:476,0, ZS:19,1, T:0,7, F:14,4, CH:62,5, C:0,4, Ca:112,3

-Erőleves (Z, M, G, T)
-Paradicsomos burgonya főzelék (G)
-Tojásfasírt (T, G, L, O, D, S, K)

S:0,2, E:438,0, ZS:16,3, T:1,1, F:10,2, CH:64,3, C:17,0, Ca:34,8

-Kertészleves (G, Z, M, T)
-Tejfölös tökfőzelék (L, G)
-Csirke apróhús

S:0,1, E:315,0, ZS:15,0, T:2,1, F:17,4, CH:26,3, C:1,9, Ca:54,2

Uzsonna

-Párizsi krém
-Sajtos kenyér (G, L)
-Póréahagyma

S:0,1, E:254,0, ZS:4,7, T:0,7, F:10,8, CH:40,2, C:0,1, Ca:0,0

-Sonkás sajtkrém (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
-Zöldpaprika

S:0,8, E:144,0, ZS:4,5, T:0,2, F:5,5, CH:19,0, C:1,9, Ca:64,4

-Soproni felvágott (G)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Búzakenyér (G)
-Póréahagyma

S:0,9, E:253,0, ZS:8,4, T:0,7, F:9,0, CH:34,5, C:0,8, Ca:11,1

Összesen

S:1,9, E:1 005,0, ZS:30,7, T:3,8, F:29,7, CH:153,1, C:25,7, Ca:178,4

S:1,6, E:871,0, ZS:27,2, T:4,9, F:26,9, CH:130,3, C:29,9, Ca:357,1

S:2,1, E:1 038,0, ZS:39,2, T:11,5, F:52,0, CH:122,5, C:43,1, Ca:633,4

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: csillagfürt
P: puhatestűek