

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.06.08.

Kedd
2026.06.09.

Szerda
2026.06.10.

Csütörtök
2026.06.11.

Péntek
2026.06.12.

Reggeli

-Meggyes tea
-Főtt tojáskarika (T)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Paradicsom

S:0,1, E:249,0, ZS:5,4, T:0,7, F:10,5,
CH:39,4, C:5,4, Ca:1,3

-Narancsos tea
-Körözött (L)
-Búzakenyér (G)
-Póréhagyma

S:0,1, E:250,0, ZS:4,8, T:2,9, F:11,8,
CH:40,8, C:7,2, Ca:50,0

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

-Raguleves (G, L, T, O, M, S, K)
-Brokkolifőzelék (L, G)
-Sertés apró hús

S:0,4, E:449,0, ZS:19,9, T:1,4, F:31,2,
CH:33,8, C:5,0, Ca:221,3

-Burgonyakrémleves (Z, G)
-Finomfőzelék (L, G, Z, M)
-Sonkafelfűjt (L, T, G)

S:1,0, E:626,0, ZS:31,2, T:3,1, F:34,3,
CH:48,3, C:7,8, Ca:161,4

Uzsonna

-Pulykamell sonka (G)
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Rozskenyér (G)
-Zöldpaprika

S:1,0, E:173,0, ZS:4,2, T:0,5, F:3,8,
CH:23,6, C:0,2, Ca:1,1

-Sajtos omlós kocka (G, L, O)
-Alma

S:0,8, E:276,0, ZS:5,1, T:1,1, F:10,1,
CH:49,1, C:0,7, Ca:7,9

Összesen

S:1,5, E:910,0, ZS:29,6, T:2,6, F:45,8,
CH:107,1, C:10,5, Ca:231,6

S:1,9, E:1 219,0, ZS:41,3, T:7,2, F:64,5,
CH:153,4, C:24,8, Ca:301,8

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.
Reggeli	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Birsalma-eper tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Szilvás tea -Kenőmájas majorannás (O, M) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Mentás limonádé -Natúr vajkrém -Búzakenyér (G) -Zöldpaprika	-Barackos tea -Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:327,0, ZS:7,4, T:3,4, F:6,0, CH:53,0, C:28,4, Ca:240,0	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:0,7, E:218,0, ZS:9,2, T:3,1, F:8,5, CH:22,6, C:6,6, Ca:72,1	S:0,6, E:209,0, ZS:4,9, T:0,2, F:6,4, CH:34,3, C:0,8, Ca:12,0	S:0,7, E:134,0, ZS:1,5, T:0,2, F:4,1, CH:24,2, C:7,0, Ca:64,8
Tízórai	-Körte	-Alma	-Banán	-Körte	-Alma
	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	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	-Mexikói leves (Z, G) -Rakott sárgarépa csirkemellel bulgurral* (L)	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S)	-Szamócaleves (G, L, O) -Karfiolfőzelék (L, G) -Párolt sertéscomb	-Daragaluska leves (G, T, Z, D) -Sajtos cukkinifőzelék (L) -Halpogácsa (H, T, G)	-Hamis gulyásleves (G, T) -Vajas pogácsa (G, L, T)
	S:0,3, E:366,0, ZS:16,2, T:3,7, F:7,8, CH:46,7, C:10,6, Ca:113,3	S:0,3, E:368,0, ZS:11,2, T:3,1, F:18,8, CH:44,9, C:4,3, Ca:50,6	S:0,5, E:209,0, ZS:7,6, T:3,6, F:8,6, CH:33,1, C:11,9, Ca:53,2	S:1,1, E:702,0, ZS:36,2, T:0,6, F:40,5, CH:28,6, C:1,0, Ca:211,7	S:0,2, E:599,0, ZS:30,2, T:10,1, F:12,4, CH:67,2, C:6,2, Ca:60,8
Uzsonna	-Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika	-Fokhagymás vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Edami sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:1,5, E:281,0, ZS:9,3, T:3,3, F:9,3, CH:39,3, C:0,1, Ca:10,8	S:1,0, E:216,0, ZS:10,3, T:5,4, F:8,2, CH:20,8, C:2,2, Ca:215,5	S:0,3, E:171,0, ZS:5,9, T:2,0, F:5,6, CH:23,3, C:0,2, Ca:1,1	S:0,3, E:146,0, ZS:5,4, T:2,9, F:4,0, CH:18,4, C:2,3, 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
Összesen	S:1,8, E:1 016,0, ZS:33,0, T:10,4, F:23,4, CH:150,5, C:46,4, Ca:364,1	S:1,9, E:854,0, ZS:24,7, T:10,0, F:40,3, CH:117,6, C:17,3, Ca:337,2	S:1,5, E:665,0, ZS:22,9, T:8,8, F:31,0, CH:94,2, C:27,9, Ca:208,9	S:2,0, E:1 099,0, ZS:46,6, T:3,7, F:51,1, CH:92,7, C:11,4, Ca:295,8	S:1,4, E:996,0, ZS:41,0, T:15,4, F:28,3, CH:124,8, C:13,4, Ca:347,6

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
2026.06.22.

Kedd
2026.06.23.

Szerda
2026.06.24.

Csütörtök
2026.06.25.

Péntek
2026.06.26.

Reggeli

-Tej (L)
-Eper lekvár
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)

S:0,7, E:274,0, ZS:7,1, T:3,6, F:9,6,
CH:41,0, C:24,1, Ca:363,7

-Málna-csipke Tea
-Sajtos párizsi
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)
-Paradicsom

S:0,3, E:189,0, ZS:6,0, T:0,8, F:5,8,
CH:25,8, C:8,6, Ca:110,5

-Vörösfonya tea
-Sárgarépás vajkrém
lenmaggal (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű
kenyér (G, F, O, S)

S:0,7, E:154,0, ZS:4,0, T:1,4, F:4,7,
CH:23,7, C:7,9, Ca:67,4

Tízórai

-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

-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

Ebéd

-Fokhagyma krémleves (G, L,
O, T, Z, M)
-Burgonyapüré (L)
-Csirkepörkölt (G, L, T, O,
M, S, K)

S:0,7, E:405,0, ZS:15,0, T:3,8, F:20,1,
CH:43,7, C:6,1, Ca:94,4

-Csontleves (Z, M)
-Vöröslencsefőzelék (L, G,
M)
-Sült pulyka apróhús

S:0,4, E:352,0, ZS:12,5, T:2,3, F:14,5,
CH:41,0, C:3,1, Ca:73,6

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

S:0,8, E:539,0, ZS:19,3, T:3,1, F:29,0,
CH:57,9, C:6,4, Ca:147,7

Uzsonna

-Hamé tonhalkrém (L, T, Z,
H, O)
-Sajtos kenyér (G, L)
-Kígyóuborka

S:0,1, E:242,0, ZS:7,1, T:0,5, F:10,1,
CH:32,7, C:0,1, Ca:12,8

-Házi puding (L)
-Csavart kifli

S:0,9, E:388,0, ZS:3,8, T:1,3, F:2,6,
CH:75,8, C:5,7, Ca:85,5

-Natúr sajtkrém (L)
-Kukoricapelyhes kenyér (G,
L)
-Zöldpaprika

S:0,5, E:211,0, ZS:2,4, T:0,9, F:7,1,
CH:39,3, C:0,5, Ca:59,8

Összesen

S:1,5, E:988,0, ZS:29,4, T:8,0, F:48,1,
CH:132,5, C:39,5, Ca:553,4

S:1,7, E:971,0, ZS:22,4, T:4,4, F:23,1,
CH:154,1, C:24,8, Ca:269,7

S:2,0, E:943,0, ZS:25,8, T:5,5, F:41,0,
CH:131,3, C:14,8, Ca:282,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek