

Étlap

Bölcsődés
(1-3 év)

Hétfő
2026.06.22.

Kedd
2026.06.23.

Szerda
2026.06.24.

Csütörtök
2026.06.25.

Péntek
2026.06.26.

Reggeli

-Málna tea
-Paprikás csirkemell sonka
-Margarin(Ewa)-20% (L)
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
-Zöldpaprika

S:1,1, E:166,0, ZS:4,4, T:1,1, F:6,9,
CH:23,8, C:7,0, Ca:65,7

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

S:0,0, E:40,0, ZS:0,3, T:0,0, F:0,7,
CH:8,2, C:0,0, Ca:0,3

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

-Körtecompót

S:0,0, E:95,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,7,
CH:24,4, C:19,6, Ca:0,0

Ebéd

-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T)
-Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L)

S:0,1, E:898,0, ZS:17,8, T:0,9, F:38,5,
CH:136,1, C:62,9, Ca:36,4

- Magyaros burgonyaleves (G, T)
-Meggyes kevert (T, G, L)

S:0,3, E:371,0, ZS:4,7, T:0,6, F:8,6,
CH:80,2, C:8,3, Ca:11,5

Uzsonna

-Magyaros vajkrém (L)
-Rozskenyér (G)
-Zöldpaprika

S:0,1, E:148,0, ZS:3,7, T:2,0, F:3,8,
CH:23,7, C:0,5, Ca:1,3

-Tökmagos trappistasajtkrém (G, F, D, S, L)
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)
-Póréhagyma

S:0,8, E:198,0, ZS:6,2, T:1,8, F:7,8,
CH:25,7, C:1,9, Ca:11,9

Összesen

S:1,3, E:1 251,0, ZS:26,1, T:4,0, F:49,4,
CH:194,0, C:70,4, Ca:111,2

S:1,1, E:703,0, ZS:11,6, T:2,4, F:17,8,
CH:138,5, C:29,9, Ca:123,6

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 2026.06.29.	Kedd 2026.06.30.	Szerda 2026.07.01.	Csütörtök 2026.07.02.	Péntek 2026.07.03.
Reggeli	-Gyümölcs tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Narancsos limonádé -Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom			
	S:0,0, E:168,0, ZS:3,9, T:1,7, F:6,0, CH:27,9, C:14,8, Ca:120,3	S:0,0, E:239,0, ZS:3,1, T:0,2, F:11,0, CH:39,5, C:5,1, Ca:13,2			
Tízórai	-Banán	-Tejturmix szamócás (L, Z)			
	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:0,1, E:47,0, ZS:1,5, T:1,0, F:3,1, CH:5,3, C:5,3, Ca:0,0			
Ebéd	-Lencseleves (L, G, M, Z, T) -Céklafőzelék (G) -Párolt sertéscomb	-Almaleves (L, G) -Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya			
	S:0,3, E:179,0, ZS:6,7, T:1,1, F:7,4, CH:19,8, C:0,9, Ca:33,1	S:0,1, E:408,0, ZS:12,0, T:1,9, F:16,2, CH:51,7, C:4,7, Ca:102,0			
Uzsonna	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsölk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka			
	S:1,2, E:180,0, ZS:7,8, T:2,5, F:6,9, CH:18,9, C:2,0, Ca:65,5	S:1,6, E:328,0, ZS:5,1, T:2,3, F:1,9, CH:58,4, C:2,4, Ca:507,5			
Összesen	S:1,4, E:594,0, ZS:18,6, T:5,4, F:28,6, CH:81,8, C:26,9, Ca:301,3	S:1,8, E:1 022,0, ZS:21,7, T:5,4, F:32,2, CH:154,8, C:17,6, Ca:622,6	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:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitek, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek