

# 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:163,0, ZS:4,1, T:1,0, F:6,5,  
CH:23,5, C:6,6, Ca:65,5

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

S:0,0, E:38,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,7,  
CH:8,0, C:5,4, 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

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

S:0,1, E:900,0, ZS:18,2, T:1,0, F:38,5,  
CH:137,3, C:63,3, Ca:1,1

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

S:1,5, E:302,0, ZS:4,4, T:0,7, F:9,2,  
CH:71,5, C:36,8, Ca:9,4

## 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 (L)  
-Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Póréhagyma

S:0,8, E:201,0, ZS:6,5, T:1,4, F:7,6,  
CH:26,5, C:1,9, Ca:64,4

## Összesen

S:1,3, E:1 251,0, ZS:26,1, T:4,0, F:49,1,  
CH:194,8, C:70,5, Ca:75,7

S:2,3, E:607,0, ZS:11,3, T:2,2, F:25,8,  
CH:121,2, C:53,3, Ca:156,3

## 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

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.29.	<i>Kedd</i> 2026.06.30.	<i>Szerda</i> 2026.07.01.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.02.	<i>Péntek</i> 2026.07.03.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs tea -Fahéjas zabkása (L, G)	-Narancsos limonádé -Házi húskrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Birsalma-eper tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Meggyes tea -Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	S:0,0, E:149,0, ZS:2,5, T:0,0, F:5,6, CH:24,8, C:9,7, Ca:0,1	S:0,0, E:245,0, ZS:3,8, T:0,3, F:11,0, CH:40,7, C:5,7, Ca:0,0	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:1,7, E:312,0, ZS:10,1, T:2,8, F:10,9, CH:45,0, C:5,8, Ca:18,7	S:1,2, E:202,0, ZS:7,7, T:2,3, F:8,0, CH:24,9, C:7,3, Ca:65,7
<i>Tízórai</i>	-Banán	-Tejtermix szamócás	-Banán	-Körte	-Alma
	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:58,0, ZS:2,8, T:1,8, F:3,0, CH:5,1, C:4,6, Ca:0,0	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
<i>Ebéd</i>	-Lencseleves (L, G, M, T) -Céklafőzelék (G) -Párolt sertéscomb	-Fahéjas almaleves (L, G) -Parajfőzelék (G) -Főtt tojás (T) -1/2 adag burgonya	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, L, T) -Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K)	-Lebbencsleves (G) -Sárgarépa főzelék (L, G) -Csirkecomb csikok	-Alföldi betyár leves (G, T, Z, M, L) -Sóska főzelék (G, L) -Sajtfelfújt* (L, T, G)
	S:0,1, E:200,0, ZS:7,9, T:2,0, F:7,9, CH:20,9, C:0,8, Ca:19,5	S:0,1, E:425,0, ZS:13,0, T:2,7, F:16,0, CH:57,2, C:9,6, Ca:25,2	S:0,7, E:380,0, ZS:16,6, T:2,9, F:11,6, CH:45,0, C:2,8, Ca:55,5	S:0,6, E:275,0, ZS:10,4, T:2,5, F:10,6, CH:32,7, C:8,7, Ca:128,5	S:1,9, E:595,0, ZS:35,0, T:10,3, F:28,8, CH:40,7, C:20,1, Ca:431,3
<i>Üzsonna</i>	-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka	-Zöldfűszeres Sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Kenőmájas (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Natúr vajkrém -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika
	S:1,2, E:230,0, 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	S:0,9, E:126,0, ZS:2,4, T:0,2, F:4,1, CH:19,2, C:1,9, Ca:114,4	S:1,2, E:162,0, ZS:6,6, T:2,5, F:5,7, CH:17,8, C:1,9, Ca:74,4	S:0,0, E:152,0, ZS:4,5, T:0,0, F:4,1, CH:23,2, C:0,2, Ca:1,3
<i>Összesen</i>	S:1,2, E:645,0, ZS:18,5, T:4,6, F:28,6, CH:79,6, C:21,7, Ca:167,6	S:1,9, E:1 056,0, ZS:24,7, T:7,1, F:31,8, CH:161,3, C:22,3, Ca:532,7	S:2,0, E:877,0, ZS:30,8, T:9,1, F:34,6, CH:117,3, C:33,1, Ca:510,4	S:3,6, E:792,0, ZS:27,2, T:7,8, F:27,5, CH:106,8, C:23,8, Ca:221,6	S:3,1, E:988,0, ZS:47,3, T:12,6, F:41,0, CH:99,1, C:27,6, Ca:506,1

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

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.07.06.	<b>Kedd</b> 2026.07.07.	<b>Szerda</b> 2026.07.08.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.09.	<b>Péntek</b> 2026.07.10.
<b>Reggeli</b>	-Mentás limonádé -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G)	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Limonádé -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma		
	S:0,6, E:236,0, ZS:2,6, T:1,4, F:12,9, CH:42,5, C:5,4, Ca:63,7	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:378,0, ZS:10,4, T:0,5, F:13,1, CH:55,9, C:15,1, Ca:1,8		
<b>Tízórai</b>	-Görögdinnye	-Banán	-Alma		
	S:0,0, E:44,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:9,8, C:0,0, Ca:29,1	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:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9		
<b>Ebéd</b>	-Kertészleves (G, Z, M, T) -Sajtos cukkinifőzelék (L) -Csirkepörkölt (G, L, T, O, M, S, K)	-Májgaluskaleves (T, G, Z, M) -Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P)	-Bazsalikomos paradicsomleves (G, T) -Rakott karfiol (L, Z, M)		
	S:2,3, E:432,0, ZS:23,7, T:0,4, F:25,3, CH:27,2, C:1,8, Ca:156,2	S:2,0, E:731,0, ZS:28,0, T:3,1, F:26,5, CH:88,6, C:10,9, Ca:99,3	S:0,6, E:782,0, ZS:19,3, T:1,4, F:32,7, CH:113,7, C:67,4, Ca:56,2		
<b>Uzsonna</b>	-Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika	-Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka		
	S:0,7, E:193,0, ZS:8,3, T:0,8, F:8,1, CH:19,3, C:3,1, Ca:81,6	S:1,3, E:221,0, ZS:10,2, T:5,3, F:11,9, CH:18,7, C:2,1, Ca:245,5	S:0,4, E:205,0, ZS:8,8, T:0,0, F:7,3, CH:22,2, C:0,2, Ca:7,5		
<b>Összesen</b>	S:3,6, E:905,0, ZS:34,6, T:2,7, F:47,0, CH:98,8, C:10,3, Ca:330,5	S:3,3, E:1 345,0, ZS:45,8, T:11,8, F:52,7, CH:175,5, C:50,5, Ca:667,3	S:1,5, E:1 404,0, ZS:38,7, T:1,9, F:53,3, CH:202,2, C:82,6, Ca:73,4		

## 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