

# Étlap

**Bölcshódés**

(1-3 év)

**Hétfő**

2026.07.06.

**Kedd**

2026.07.07.

**Szerda**

2026.07.08.

**Csütörtök**

2026.07.09.

**Péntek**

2026.07.10.

**Reggeli**

-Erdei gyümölcsös tea  
-Padlizsánkrém (L, M, G, T, O, S, K)  
-Csavart kifli  
-Paradicsom

S:2,5, E:386,0, ZS:8,8, T:3,6, F:1,4,  
CH:68,9, C:8,5, Ca:1,1

-Fekete ribizli tea  
-Tökmagos sajtkrém (L)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Paradicsom

S:0,9, E:184,0, ZS:4,4, T:1,0, F:6,0,  
CH:28,1, C:2,4, Ca:64,9

**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

**Ebéd**

-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K)  
-Burgonyafőzelék (L, G, Z, M)  
-Sertéspörkölt (G)

S:1,1, E:474,0, ZS:19,2, T:3,5, F:18,1,  
CH:53,0, C:4,7, Ca:110,3

-Sütőtök krémleves (L, G)  
-Sajtos pogácsa kelt (G, L, T)

S:0,9, E:399,0, ZS:10,1, T:5,0, F:15,1,  
CH:60,3, C:4,3, Ca:153,7

**Uzsonna**

-Csemege karaj  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S)  
-Póréhagyma

S:1,3, E:207,0, ZS:7,1, T:0,8, F:4,5,  
CH:25,5, C:1,9, Ca:65,5

-Füstölt sajt (L)  
-Margarin(Ewa)-20% (L)  
-Rozskenyér (G)  
-jégcsapretek

S:0,6, E:306,0, ZS:9,9, T:5,1, F:15,1,  
CH:41,4, C:0,5, Ca:151,1

**Összesen**

S:4,8, E:1 109,0, ZS:35,2, T:7,8, F:24,2,  
CH:158,7, C:22,4, Ca:176,9

S:2,3, E:928,0, ZS:24,5, T:11,1, F:36,4,  
CH:140,2, C:7,2, Ca:377,5

**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  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek