

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.17.	<i>Kedd</i> 2026.08.18.	<i>Szerda</i> 2026.08.19.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.20.	<i>Péntek</i> 2026.08.21.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Búzakenyér (G) <i>S:0,6, E:305,0, ZS:6,3, T:3,6, F:11,1, CH:50,0, C:23,0, Ca:309,3</i>	-Málna tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <i>S:0,6, E:229,0, ZS:2,8, T:1,5, F:12,7, CH:41,1, C:10,4, Ca:63,2</i>	-Epres tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Póréhagyma <i>S:0,5, E:358,0, ZS:11,3, T:2,7, F:14,0, CH:48,0, C:0,4, Ca:9,7</i>		
<i>Tízórai</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Alma <i>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>	-Sárgadinnye <i>S:0,0, E:40,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:9,5, C:0,0, Ca:12,6</i>		
<i>Ebéd</i>	-Bácskai rizses hús (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Csemegeuborka <i>S:1,7, E:250,0, ZS:7,8, T:0,3, F:8,8, CH:35,1, C:2,3, Ca:25,2</i>	-Kelkáposzta főzelék (G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:1,3, E:342,0, ZS:14,2, T:0,1, F:21,1, CH:30,4, C:1,1, Ca:88,6</i>	-Brokkolikrém leves (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Csirke apróhús <i>S:1,6, E:456,0, ZS:17,5, T:3,9, F:21,4, CH:49,2, C:4,1, Ca:108,4</i>		
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcs tea -Kenőmájas (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:187,0, ZS:6,6, T:2,5, F:6,4, CH:23,2, C:7,2, Ca:74,6</i>	-Barackos tea -Kópé felvágott (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,6, E:191,0, ZS:4,8, T:1,5, F:7,2, CH:28,9, C:5,3, Ca:1,5</i>	-Fekete ribizli tea -Magyaros vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kápia paprika <i>S:0,8, E:175,0, ZS:4,7, T:2,3, F:4,0, CH:26,9, C:3,5, Ca:76,1</i>		
<i>Összesen</i>	<i>S:3,5, E:809,0, ZS:21,0, T:6,4, F:34,5, CH:123,4, C:41,6, Ca:491,6</i>	<i>S:2,4, E:801,0, ZS:21,9, T:3,1, F:41,1, CH:110,7, C:16,8, Ca:161,2</i>	<i>S:2,8, E:1 030,0, ZS:33,5, T:8,9, F:39,7, CH:133,6, C:8,0, Ca:206,8</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</i>

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: szezám
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.24.	<i>Kedd</i> 2026.08.25.	<i>Szerda</i> 2026.08.26.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.27.	<i>Péntek</i> 2026.08.28.
<i>Reggeli</i>	-Citromos tea -Tejbedara fahéj szórattal (L, G) <i>S:0,2, E:235,0, ZS:4,1, T:2,5, F:7,7, CH:41,0, C:19,6, Ca:168,4</i>	-Földiszedres tea -Tepsis bundás kenyér (T, G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:0,0, E:42,0, ZS:0,5, T:0,0, F:0,7, CH:8,0, C:0,1, Ca:0,0</i>	-Narancsos tea -Hamé tonhalkrém (L, T, Z, H, O) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka <i>S:0,1, E:253,0, ZS:7,1, T:0,5, F:10,1, CH:37,5, C:4,7, Ca:12,8</i>	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L) <i>S:0,5, E:304,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0</i>	-Málna-csipke Tea -Tökmagos sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:0,9, E:183,0, ZS:4,4, T:1,0, F:6,0, CH:28,0, C:9,1, Ca:64,6</i>
<i>Tízórai</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Őszibarack befőtt <i>S:0,0, E:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0</i>	-Sárgadinnye <i>S:0,0, E:40,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:9,5, C:0,0, Ca:12,6</i>	-Banán <i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3, CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>	-Alma <i>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>
<i>Ebéd</i>	-Csirkemáj rizottó reszelt sajttal (L) <i>S:0,8, E:265,0, ZS:8,3, T:0,9, F:14,2, CH:31,1, C:0,0, Ca:34,7</i>	-Zöldborsófőzelék (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) <i>S:1,4, E:529,0, ZS:22,3, T:2,1, F:16,3, CH:62,7, C:7,7, Ca:13,8</i>	-Burgonyapüré (L) -Párolt sertéscomb <i>S:0,7, E:198,0, ZS:3,1, T:1,4, F:6,1, CH:33,2, C:4,2, Ca:89,4</i>	-Sárgarépa főzelék (L, G) -Tojásfasírt (T, G, L, O, D, S, K) <i>S:1,5, E:254,0, ZS:8,9, T:1,1, F:8,5, CH:33,5, C:7,5, Ca:122,8</i>	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Sajtos pogácsa kelt (G, L, T) <i>S:0,9, E:353,0, ZS:9,4, T:4,6, F:14,0, CH:52,5, C:3,4, Ca:148,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Barackos tea -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:1,3, E:233,0, ZS:10,1, T:5,3, F:11,4, CH:22,4, C:7,1, Ca:245,9</i>	-Birsalma-eper tea -Csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,6, E:192,0, ZS:5,6, T:0,9, F:10,4, CH:24,8, C:7,3, Ca:72,3</i>	-Meggyes tea -Házi puding (L) -Csavart kifli <i>S:1,0, E:413,0, ZS:4,5, T:1,4, F:3,2, CH:81,3, C:11,1, Ca:85,7</i>	-Vörösfonya tea -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:144,0, ZS:3,2, T:1,1, F:4,5, CH:23,6, C:7,6, Ca:72,1</i>	-Szilvás tea -Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,2, E:199,0, ZS:7,8, T:2,5, F:6,9, CH:23,7, C:6,7, Ca:65,7</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:799,0, ZS:22,7, T:8,7, F:41,5, CH:109,6, C:35,9, Ca:531,5</i>	<i>S:3,0, E:778,0, ZS:28,4, T:3,0, F:27,5, CH:99,2, C:17,3, Ca:86,1</i>	<i>S:1,8, E:904,0, ZS:14,7, T:3,3, F:19,7, CH:161,5, C:20,0, Ca:200,6</i>	<i>S:2,7, E:769,0, ZS:24,0, T:8,1, F:31,8, CH:110,2, C:43,6, Ca:535,4</i>	<i>S:2,9, E:775,0, ZS:21,7, T:8,1, F:27,1, CH:114,5, C:19,3, Ca:286,7</i>

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