

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Mézes gabonakarika TK. (G, L, F, D)	-Gyümölcsstea -Főtt tojáskarika (T) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Kakaó (L) -Kuglóf (G, L, T, K)	-Citromos tea -Baromfipárizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Lenmagos vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika
	<i>S:0,0, E:327,0, ZS:7,4, T:3,4, F:6,0, CH:53,0, C:28,4, Ca:240,0</i>	<i>S:0,1, E:176,0, ZS:4,8, T:0,5, F:10,1, CH:40,4, C:6,8, Ca:1,3</i>	<i>S:0,4, E:291,0, ZS:9,9, T:5,4, F:10,7, CH:38,3, C:19,6, Ca:244,9</i>	<i>S:0,1, E:258,0, ZS:5,6, T:0,5, F:14,6, CH:35,7, C:2,3, Ca:1,4</i>	<i>S:0,3, E:394,0, ZS:11,3, T:8,0, F:17,1, CH:43,2, C:10,3, Ca:244,2</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma	-Banán	-Körte	-Alma	-Banán
	<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>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>	<i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>	<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>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>
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos csirkeraguleves (G, L, T, O, M, S, K, D) -Sütötök főzelék (L, G) -Párolt sertéscomb	-Bolognai tészta** (Z, L, G, T) -Narancslé-100%	-Daragaluska leves (G, T, Z, D, O, M) -Burgonyafőzelék (L, G, Z, M) -Vagdalt pogácsa (G, T)	-Rakott sárgarépa csirkemellel bulgurral* (L) -Almalé	-Frankfurti leves (L, G, Z, M) -Túrófelfűjt* (L, G, T)
	<i>S:1,1, E:291,0, ZS:11,2, T:3,3, F:12,0, CH:34,2, C:2,9, Ca:39,9</i>	<i>S:1,0, E:462,0, ZS:12,1, T:3,0, F:28,0, CH:57,0, C:17,6, Ca:141,1</i>	<i>S:1,2, E:523,0, ZS:17,3, T:1,4, F:23,5, CH:63,7, C:4,1, Ca:53,8</i>	<i>S:0,4, E:345,0, ZS:13,5, T:3,4, F:5,3, CH:50,5, C:27,2, Ca:108,5</i>	<i>S:0,2, E:367,0, ZS:26,3, T:5,7, F:21,9, CH:33,5, C:9,4, Ca:195,7</i>
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcs tea -Szendvics sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom	-Tej (L) -Zala felvágott sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Kápi paprika	-Citromos tea -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka	-Tej (L) -Kenőmájas majorannás (O, M) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Citromos tea -Hamé lazacos pástétom (H, O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka
	<i>S:0,7, E:217,0, ZS:8,3, T:0,8, F:8,8, CH:24,5, C:7,2, Ca:71,8</i>	<i>S:0,5, E:294,0, ZS:11,6, T:5,3, F:12,9, CH:33,3, C:10,6, Ca:251,1</i>	<i>S:0,8, E:136,0, ZS:2,9, T:1,1, F:4,9, CH:20,4, C:4,4, Ca:122,3</i>	<i>S:0,0, E:314,0, ZS:13,8, T:6,3, F:14,2, CH:31,5, C:9,4, Ca:247,5</i>	<i>S:0,8, E:153,0, ZS:9,8, T:0,2, F:8,0, CH:20,0, C:3,9, Ca:72,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,9, E:873,0, ZS:27,0, T:7,5, F:27,0, CH:122,0, C:38,4, Ca:359,6</i>	<i>S:1,6, E:999,0, ZS:28,7, T:9,0, F:59,3, CH:145,9, C:44,2, Ca:476,0</i>	<i>S:2,4, E:992,0, ZS:30,2, T:8,0, F:39,4, CH:133,8, C:35,3, Ca:421,0</i>	<i>S:0,5, E:957,0, ZS:33,0, T:10,2, F:34,3, CH:128,0, C:38,8, Ca:365,3</i>	<i>S:1,3, E:981,0, ZS:47,6, T:14,1, F:55,3, CH:111,9, C:32,7, Ca:594,7</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcstea -Padlizsánkrém (L, G, T, O, M, S, K) -Búzakenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:140,0, ZS:6,0, T:2,3, F:5,7, CH:39,2, C:8,4, Ca:11,1</i>	-Tej (L) -Eper lekvár -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) <i>S:0,7, E:249,0, ZS:7,1, T:3,6, F:9,6, CH:41,0, C:24,1, Ca:363,7</i>	-Gyümölcstea -Fahéjas zabkása (L, G) <i>S:0,0, E:171,0, ZS:3,9, T:1,7, F:5,5, CH:29,4, C:16,4, Ca:120,3</i>	-Maci kávé (G, L) -Sonkás sajtkrém (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,2, E:341,0, ZS:9,1, T:3,4, F:11,2, CH:52,7, C:29,4, Ca:240,1</i>	-Citromos tea -Banános túrókrém* (L) -Búzakenyér (G) <i>S:0,6, E:218,0, ZS:2,4, T:1,4, F:12,8, CH:38,2, C:7,4, Ca:63,4</i>
<i>Tízórai</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>	-Körte <i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</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>	-Körte <i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Paradicsomos burgonya főzelék (G) -Panírozott halrúd (G, L, T, Z, R, O, M, P) -Ananászlé <i>S:1,5, E:606,0, ZS:27,6, T:2,7, F:17,5, CH:109,0, C:32,3, Ca:24,4</i>	-Sárgaborsó főzelék (G, Z, M, L, T, O, S, K) -Máj puffancs (O, M, T, G) -Narancslé-100% <i>S:2,7, E:451,0, ZS:26,6, T:7,4, F:23,3, CH:69,0, C:16,1, Ca:162,8</i>	-Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) <i>S:0,4, E:41,0, ZS:2,6, T:2,4, F:1,0, CH:3,3, C:0,6, Ca:14,7</i>	-Fejttetbab főzelék (L, G, Z, M, T, O, S, K) -Pulykafasírt zabpehellyel (G, T, L, M) -Almalé <i>S:1,4, E:372,0, ZS:9,4, T:1,3, F:17,4, CH:52,5, C:20,2, Ca:47,0</i>	-Céklafőzelék (G) -Csirkecomb csikok -Ananászlé <i>S:0,2, E:99,0, ZS:1,2, T:0,0, F:4,4, CH:16,6, C:15,0, Ca:3,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tej (L) -Olasz felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika <i>S:1,0, E:224,0, ZS:12,5, T:5,6, F:11,9, CH:28,1, C:11,2, Ca:305,5</i>	-Gyümölcstea -Magyaros vajkrém (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:170,0, ZS:6,0, T:2,0, F:9,8, CH:41,0, C:7,1, Ca:1,5</i>	-Tej (L) -Paprikás csirkemell sonka -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:1,7, E:337,0, ZS:9,1, T:4,2, F:14,7, CH:48,1, C:9,3, Ca:250,8</i>	-Citromos tea -Szeletelt trappista sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,3, E:234,0, ZS:10,2, T:5,3, F:12,2, CH:21,4, C:4,0, Ca:245,8</i>	-Tej (L) -Kockasajt (L) -Csavart kifli -Kígyóuborka <i>S:1,6, E:440,0, ZS:10,7, T:5,7, F:7,9, CH:67,6, C:11,6, Ca:747,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:3,7, E:1 009,0, ZS:46,2, T:10,6, F:35,4, CH:186,6, C:51,9, Ca:348,9</i>	<i>S:3,5, E:913,0, ZS:39,8, T:13,1, F:43,1, CH:162,4, C:54,7, Ca:527,9</i>	<i>S:2,1, E:617,0, ZS:15,8, T:8,3, F:29,4, CH:95,9, C:35,4, Ca:468,3</i>	<i>S:2,9, E:986,0, ZS:28,8, T:10,0, F:41,0, CH:137,0, C:53,7, Ca:540,8</i>	<i>S:2,4, E:800,0, ZS:14,5, T:7,2, F:25,3, CH:133,8, C:41,3, Ca:814,4</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitek, kéndioxid</i>	