

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.14.	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Kenőmájas (O, M) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:1,2, E:274,0, ZS:12,2, T:5,9, F:11,7, CH:27,0, C:11,1, Ca:314,4</i>	-Gyümölcstea -Vaníliás túrókrém (L) -Búza kenyér (G) <i>S:0,6, E:218,0, ZS:5,5, T:3,7, F:15,0, CH:38,3, C:10,0, Ca:64,2</i>	-Tej (L) -Pulykamell sonka (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Zöldpaprika <i>S:1,0, E:374,0, ZS:12,0, T:3,9, F:15,7, CH:43,2, C:9,2, Ca:241,1</i>	-Gyümölcstea -Sárgarépas vajkrém lenmaggal (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,0, E:172,0, ZS:4,7, T:1,1, F:10,2, CH:42,1, C:7,5, Ca:3,0</i>	-Gyümölcstea -Tepsis bundás kenyér (G, F, O, S, T) -Kígyóuborka <i>S:0,0, E:38,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,5, CH:8,0, C:6,9, Ca:7,7</i>
<i>Tízórai</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>	-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>	-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>	-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>	-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>	-Mexikói főzelék (L, G) -Sült pulyka apróhús -Almalé <i>S:0,1, E:216,0, ZS:6,9, T:1,3, F:4,4, CH:31,0, C:19,0, Ca:50,3</i>	-Parajfőzelék (L, G) -Főtt tojás (T) -Főtt burgonya -Ananászlé <i>S:0,6, E:394,0, ZS:10,4, T:0,9, F:14,9, CH:55,5, C:19,3, Ca:84,2</i>	-Cukkinifőzelék (L, G) -Sajtfelfűjt* (L, T, G) -Narancslé-100% <i>S:1,0, E:336,0, ZS:21,4, T:9,2, F:21,4, CH:35,1, C:14,2, Ca:305,5</i>	-Fahéjas szilvaleves (L, G, T, Z, O, M, S) -Karfiolfőzelék (L, G) -Halpogácsa (H, G, T) <i>S:0,6, E:563,0, ZS:26,2, T:1,8, F:36,4, CH:44,9, C:12,9, Ca:118,1</i>	-Lencsegulyás (G, T) -Almás guba (L, G) -Vanília sodó (L, G) <i>S:1,1, E:660,0, ZS:10,3, T:3,8, F:26,2, CH:119,8, C:54,3, Ca:239,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Citromos tea -Házi puding (L) -Zabkeksz (G, L, T, O, D) <i>S:0,4, E:452,0, ZS:16,1, T:1,6, F:10,5, CH:88,1, C:28,5, Ca:85,9</i>	-Tej (L) -Bécsi felvágott-sócsökk. -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom <i>S:1,2, E:313,0, ZS:15,4, T:7,0, F:13,0, CH:28,8, C:11,2, Ca:305,5</i>	-Gyümölcstea -Natúr vajkrém -Szeletelt teljes kiörlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka <i>S:0,7, E:173,0, ZS:5,5, T:0,2, F:4,1, CH:24,7, C:8,7, Ca:73,4</i>	-Tej (L) -Füstölt sajt (L) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Rozskenyér (G) -Zöldpaprika <i>S:0,6, E:260,0, ZS:15,0, T:8,5, F:14,0, CH:34,0, C:9,7, Ca:391,1</i>	-Tej (L) -Házi húskrémm (L) -Sajtos kenyér (G, L) -Paradicsom <i>S:0,0, E:248,0, ZS:8,7, T:3,6, F:16,8, CH:43,1, C:9,2, Ca:240,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,7, E:985,0, ZS:35,3, T:8,8, F:26,8, CH:157,5, C:65,9, Ca:450,5</i>	<i>S:2,4, E:964,0, ZS:31,4, T:11,5, F:43,1, CH:133,0, C:40,5, Ca:461,8</i>	<i>S:2,7, E:949,0, ZS:39,1, T:13,4, F:49,4, CH:118,1, C:41,3, Ca:702,5</i>	<i>S:1,2, E:1 038,0, ZS:45,9, T:11,4, F:61,0, CH:132,4, C:37,3, Ca:512,2</i>	<i>S:1,1, E:985,0, ZS:19,3, T:7,4, F:43,7, CH:181,3, C:70,4, Ca:495,5</i>

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, kén-dioxid	

Étlap

<i>Bölcshódás</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.21.	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
<i>Reggeli</i>	-Citromos tea -Tejbedara (L, G) -kakaó szórát	-Citromos tea -Tojáskrém (T, L, M, Z) -Sajtos kenyér (G, L) -Kígyóuborka	-Kakaó (L) -Fonott kalács (G, L, T) -Margarin(Ewa)-20% (L)	-Citromos tea -Csemege karaj -Margarin(Ewa)-20% (L) -Kukoricapelyhes kenyér (G, L) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Natúr sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Paradicsom
	<i>S:0,0, E:276,0, ZS:8,3, T:4,9, F:15,0, CH:79,6, C:37,2, Ca:336,5</i>	<i>S:0,5, E:305,0, ZS:11,2, T:2,7, F:13,6, CH:35,4, C:2,4, Ca:16,6</i>	<i>S:0,5, E:224,0, ZS:11,6, T:5,9, F:10,6, CH:37,9, C:19,3, Ca:258,0</i>	<i>S:1,8, E:270,0, ZS:6,5, T:0,5, F:6,7, CH:41,2, C:2,0, Ca:11,2</i>	<i>S:0,8, E:242,0, ZS:8,5, T:4,5, F:10,9, CH:28,8, C:11,6, Ca:354,4</i>
<i>Tízórai</i>	-Banán	-Körte	-Alma	-Őszibarack befőtt	-Körte
	<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:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0</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>Ebéd</i>	-Burgonyapüré (L) -Párolt csirke máj* -Cékla -Narancslé-100%	-Finomfőzelék (L, G, Z, M) -Fokhagymás aprópecsenye (Z, M) -Almalé	-Főtt hús -Almaszósz (G, L) -Párolt rizs -Ananászlé	-Sütőtök főzelék (L, G) -Sonkaropogós (G, L, T) -Almalé	-Csirkepaprikás (L) -Tészta köret (G, T)
	<i>S:0,9, E:473,0, ZS:2,9, T:1,3, F:6,0, CH:53,3, C:25,1, Ca:83,2</i>	<i>S:0,1, E:398,0, ZS:14,4, T:0,9, F:18,0, CH:50,0, C:25,1, Ca:97,2</i>	<i>S:0,0, E:539,0, ZS:20,0, T:1,5, F:39,5, CH:87,6, C:15,8, Ca:37,3</i>	<i>S:2,8, E:433,0, ZS:9,3, T:2,2, F:13,4, CH:71,8, C:19,2, Ca:70,5</i>	<i>S:1,5, E:262,0, ZS:13,5, T:1,9, F:19,7, CH:41,3, C:1,5, Ca:15,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tej (L) -Soproni felvágott (G) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Zöldfűszeres vajkrém (L) -Rozskenyér (G) -Kígyóuborka	-Gyümölcstea -Sajtos tavaszi baromfi párizsi (O) -Margarin(Ewa)-20% (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Zöldpaprika	-Tej (L) -Lilahagymás sajtkrém (L) -Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér (G, F, O, S) -Kígyóuborka -Paradicsom	-Citromos tea -Mizo immun+ gyümölcsjoghurt (L) -Csavart kifli
	<i>S:1,2, E:238,0, ZS:14,7, T:4,2, F:13,1, CH:28,0, C:11,1, Ca:305,5</i>	<i>S:0,0, E:195,0, ZS:7,2, T:4,1, F:9,5, CH:31,8, C:9,7, Ca:247,5</i>	<i>S:1,0, E:183,0, ZS:7,6, T:2,5, F:7,3, CH:26,0, C:8,7, Ca:71,9</i>	<i>S:0,7, E:229,0, ZS:7,2, T:3,6, F:10,2, CH:28,8, C:11,1, Ca:311,9</i>	<i>S:1,0, E:419,0, ZS:6,2, T:3,6, F:3,8, CH:76,7, C:20,4, Ca:150,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,2, E:1 054,0, ZS:26,1, T:10,5, F:42,4, CH:176,0, C:82,6, Ca:807,7</i>	<i>S:0,6, E:940,0, ZS:32,9, T:7,7, F:41,4, CH:128,6, C:44,5, Ca:361,3</i>	<i>S:1,5, E:985,0, ZS:39,3, T:9,9, F:57,5, CH:161,9, C:43,8, Ca:375,0</i>	<i>S:5,3, E:947,0, ZS:23,0, T:6,4, F:30,4, CH:145,3, C:34,5, Ca:393,6</i>	<i>S:3,4, E:965,0, ZS:28,3, T:10,1, F:34,6, CH:158,2, C:40,8, Ca:519,8</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, kén-dioxid</i>	