

# Étlap

| <i>Bölcsoédés</i><br>(1-3 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.10.26.                                                                                                                                                                                                      | <i>Kedd</i><br>2026.10.27.                                                                                                                                                                               | <i>Szerda</i><br>2026.10.28.                                                                                                                                                                             | <i>Csütörtök</i><br>2026.10.29.                                                                                                                                                      | <i>Péntek</i><br>2026.10.30.                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Reggeli</i>                | -Tej (L)<br>-Kakaós gabonagolyó TK.<br>(G, L, F, O, D)<br><br><i>S:0,1, E:185,0, ZS:6,1, T:3,6, F:7,6,<br/>CH:24,4, C:13,8, Ca:240,0</i>                                                                                         | -Citromos tea<br>-Szendvics sonka<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Sajtos kenyér (G, L)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:0,1, E:294,0, ZS:9,6, T:0,5, F:14,2,<br/>CH:35,7, C:2,0, Ca:7,5</i>                     | -Gyümölcstea<br>-Vaníliás túrókrém (L)<br>-Búzákenyér (G)<br><br><i>S:0,6, E:268,0, ZS:5,5, T:3,7, F:15,0,<br/>CH:38,3, C:10,0, Ca:64,2</i>                                                              | -Tej (L)<br>-Olasz felvágott-sócsökk.<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Paradicsom<br><br><i>S:0,3, E:285,0, ZS:11,5, T:5,4, F:11,5,<br/>CH:32,9, C:9,4, Ca:241,1</i> | -Gyümölcstea<br>-Reszelt sajt (L)<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Búzákenyér (G)<br>-Paradicsom<br><br><i>S:0,9, E:235,0, ZS:6,0, T:2,9, F:9,5,<br/>CH:34,9, C:7,6, Ca:101,3</i>  |
| <i>Tízórai</i>                | -Banán<br><br><i>S:0,0, E:67,0, ZS:0,2, T:0,1, F:8,3,<br/>CH:15,2, C:9,2, Ca:82,5</i>                                                                                                                                            | -Körte<br><br><i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3,<br/>CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>                                                                                                                     | -Alma<br><br><i>S:0,0, E:39,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2,<br/>CH:10,4, C:0,0, Ca:7,9</i>                                                                                                                      | -Őszibarack befőtt<br><br><i>S:0,0, E:15,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1,<br/>CH:3,6, C:2,2, Ca:0,0</i>                                                                                      | -Körte<br><br><i>S:0,0, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3,<br/>CH:11,4, C:7,3, Ca:0,0</i>                                                                                            |
| <i>Ebéd</i>                   | -Mexikói főzelék (L, G)<br>-Sült pulyka apróhús<br>-Ananászlé<br><br><i>S:1,1, E:212,0, ZS:6,9, T:1,3, F:4,4,<br/>CH:30,0, C:17,9, Ca:50,3</i>                                                                                   | -Daragaluska leves (G, T, Z,<br>D, O, M)<br>-Burgonyafőzelék (L, G, Z,<br>M)<br>-Fasírt golyó (G, L, T, Z, O,<br>M, S)<br><br><i>S:1,3, E:414,0, ZS:12,9, T:3,1, F:14,7,<br/>CH:56,3, C:3,8, Ca:41,8</i> | -Bácskai rizses hús (Z, M, G,<br>L, T, O, S, K)<br>-Csemegeuborka<br>-Narancslé-100%<br><br><i>S:1,7, E:306,0, ZS:7,8, T:0,3, F:8,8,<br/>CH:48,4, C:15,7, Ca:25,2</i>                                    | -Sütőtök főzelék (L, G)<br>-Sonkafelfűjt (L, T, G)<br>-Almalé<br><br><i>S:1,0, E:582,0, ZS:30,6, T:4,0, F:30,1,<br/>CH:48,7, C:17,8, Ca:93,0</i>                                     | - Magyaros burgonyaleves<br>(G, T)<br>-Aranygaluska (G, L, D, T)<br>-Vanília sodó (L, G)<br><br><i>S:0,5, E:490,0, ZS:17,7, T:4,5, F:14,2,<br/>CH:116,2, C:48,7, Ca:154,2</i>   |
| <i>Uzsonna</i>                | -Gyümölcstea<br>-Sertéspárizsi(kométa)-sócsökk<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű<br>kenyér (G, F, O, S)<br>-Zöldpaprika<br><br><i>S:1,8, E:296,0, ZS:9,0, T:2,7, F:10,1,<br/>CH:40,7, C:10,5, Ca:122,1</i> | -Tej (L)<br>-Natúr sajtkrém (L)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Kígyóuborka<br><br><i>S:0,1, E:240,0, ZS:7,5, T:4,3, F:10,2,<br/>CH:31,8, C:9,8, Ca:297,5</i>                                                     | -Tej (L)<br>-Hamé tonhalkrém (L, T, Z,<br>H, O)<br>-Szeletelt teljes kiörlésű<br>kenyér (G, F, O, S)<br>-Kígyóuborka<br><br><i>S:0,8, E:261,0, ZS:11,4, T:4,1, F:10,5,<br/>CH:27,0, C:11,2, Ca:317,2</i> | -Gyümölcstea<br>-Joghurt,Gyümölcsös<br>Jogobella 0% CH (L)<br>-Csavart kifli<br><br><i>S:1,1, E:290,0, ZS:2,9, T:1,5, F:6,6,<br/>CH:71,4, C:15,7, Ca:180,2</i>                       | -Tej (L)<br>-Csirkemell sonka<br>-Margarin(Ewa)-20% (L)<br>-Rozskenyér (G)<br>-Kápia paprika<br><br><i>S:0,9, E:287,0, ZS:9,5, T:4,0, F:15,3,<br/>CH:33,7, C:10,6, Ca:257,7</i> |
| <i>Összesen</i>               | <i>S:3,0, E:760,0, ZS:22,3, T:7,7, F:30,3,<br/>CH:110,2, C:51,4, Ca:494,8</i>                                                                                                                                                    | <i>S:1,4, E:991,0, ZS:30,1, T:8,0, F:39,4,<br/>CH:135,2, C:22,9, Ca:346,9</i>                                                                                                                            | <i>S:3,1, E:874,0, ZS:24,9, T:8,0, F:34,5,<br/>CH:124,1, C:36,9, Ca:414,6</i>                                                                                                                            | <i>S:2,5, E:1 171,0, ZS:44,9, T:10,8,<br/>F:48,3, CH:156,7, C:45,2, Ca:514,3</i>                                                                                                     | <i>S:2,3, E:1 054,0, ZS:33,3, T:11,5,<br/>F:39,4, CH:196,3, C:74,2, Ca:513,2</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