

# Étlap

<b>Bölcshódés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.04.27.	<b>Kedd</b> 2026.04.28.	<b>Szerda</b> 2026.04.29.	<b>Csütörtök</b> 2026.04.30.	<b>Péntek</b> 2026.05.01.
<b>Reggeli</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss -Szendvics sonka (P)  S:0,6, E:308,0, ZS:12,7, T:0,6, F:12,8, CH:34,6, C:0,9, Ca:114,8	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóuborka friss  S:0,3, E:95,0, ZS:0,4, T:0,1, F:2,0, CH:20,5, C:0,3, Ca:3,6	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)  S:0,3, E:169,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,8, C:5,0, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -vizes kifli(P) (G) -Vaniliás túrókrém (P) (L)  S:0,3, E:145,0, ZS:1,5, T:1,0, F:4,7, CH:29,1, C:0,9, Ca:16,0	
<b>Tízórai</b>	-Forralt tej(P) (L)  S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	-Kakaó ital (P) (L, O)  S:0,0, E:176,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:23,9, C:0,0, Ca:0,0	-Alma (P)  S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	-Alma (P)  S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	
<b>Ebéd</b>	-Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt rizs (P) -Barack befőtt  S:0,1, E:308,0, ZS:10,6, T:0,2, F:17,7, CH:35,8, C:0,3, Ca:3,4	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sült csirkecomb filé(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):  S:0,3, E:542,0, ZS:16,4, T:3,4, F:24,9, CH:72,6, C:1,1, Ca:70,2	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -félbarna kenyér (P) (G)  S:0,4, E:435,0, ZS:14,1, T:3,6, F:22,5, CH:53,7, C:2,8, Ca:77,2	-Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Csemegeuborka (P)  S:2,0, E:527,0, ZS:22,4, T:4,5, F:16,8, CH:60,1, C:5,0, Ca:18,1	
<b>Uzsonna</b>	-Briós (P) (G, L, T, D) -Banán (p)  S:0,3, E:273,0, ZS:1,9, T:0,3, F:4,2, CH:56,9, C:2,0, Ca:198,0	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Alma (P)  S:0,0, E:126,0, ZS:0,6, T:0,4, F:3,0, CH:16,6, C:0,5, Ca:7,9	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Forralt tej(P) (L)  S:0,6, E:232,0, ZS:7,6, T:0,3, F:10,5, CH:31,4, C:0,8, Ca:0,0	-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P) -Forralt tej(P) (L)  S:0,6, E:370,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,9, CH:29,2, C:4,9, Ca:7,9	
<b>Összesen</b>	S:1,0, E:1 013,0, ZS:30,8, T:1,1, F:41,5, CH:137,9, C:3,1, Ca:316,2	S:0,6, E:939,0, ZS:23,0, T:3,8, F:36,7, CH:133,7, C:1,9, Ca:81,7	S:1,3, E:880,0, ZS:34,8, T:5,3, F:37,2, CH:100,9, C:8,6, Ca:85,1	S:2,9, E:1 087,0, ZS:42,5, T:6,9, F:33,0, CH:119,4, C:10,7, Ca:50,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

## 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

# Étlap

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.
<b>Reggeli</b>	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -Főtt tojás (P) (T)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -meggyes rácsos (P) (G) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss
	S:0,7, E:120,0, ZS:1,6, T:0,6, F:5,0, CH:20,9, C:0,4, Ca:3,6	S:0,3, E:175,0, ZS:6,4, T:0,3, F:8,2, CH:20,8, C:0,1, Ca:22,9	S:0,4, E:247,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,2, CH:18,6, C:4,7, Ca:7,9	S:0,3, E:234,0, ZS:9,5, T:4,2, F:4,4, CH:33,3, C:0,8, Ca:2,8	S:0,3, E:93,0, ZS:0,5, T:0,4, F:1,7, CH:20,3, C:0,1, Ca:2,8 * Adalékanyagot tartalmaz
<b>Tízórai</b>	-Alma (P)	-Alma (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Forralt tej(P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O)
	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:176,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:23,9, C:0,0, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Tarkabab főzelék(P) (G, L)	-Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Meggyes mákos Nudli (P): -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves bölcsöde. (P) (G) -Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P) -Rántott Trappista sajt Vega(P)
	S:0,1, E:491,0, ZS:20,4, T:3,6, F:25,3, CH:55,0, C:3,1, Ca:78,9	S:0,2, E:389,0, ZS:16,0, T:2,2, F:15,5, CH:42,3, C:4,4, Ca:23,4	S:0,6, E:597,0, ZS:38,3, T:1,1, F:16,1, CH:40,6, C:2,1, Ca:198,1	S:1,8, E:411,0, ZS:16,3, T:6,2, F:19,3, CH:44,6, C:1,4, Ca:14,7	S:0,1, E:322,0, ZS:7,3, T:0,1, F:7,5, CH:55,1, C:3,9, Ca:75,2
<b>Uzsonna</b>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) -Forralt tej(P) (L)	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss -Forralt tej(P) (L)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Forralt tej(P) (L)
	S:0,3, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:8,4, C:0,3, Ca:3,3	S:0,1, E:220,0, ZS:10,2, T:2,3, F:8,1, CH:22,2, C:5,6, Ca:0,0	S:0,3, E:164,0, ZS:5,6, T:0,0, F:8,3, CH:18,6, C:0,1, Ca:4,1	S:0,3, E:128,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:14,3, C:2,0, Ca:7,9	S:0,6, E:326,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:28,2, C:4,9, Ca:0,0

## Összesen

S:1,1, E:698,0, ZS:22,1, T:4,3, F:32,4,  
CH:85,3, C:3,8, Ca:93,7

S:0,6, E:828,0, ZS:32,7, T:4,8, F:32,4,  
CH:86,2, C:10,1, Ca:54,2

S:1,3, E:1 037,0, ZS:56,6, T:2,6, F:28,5,  
CH:84,8, C:7,0, Ca:210,1

S:2,4, E:897,0, ZS:33,2, T:10,7, F:32,9,  
CH:102,8, C:4,1, Ca:25,4

S:0,9, E:917,0, ZS:32,1, T:1,8, F:26,3,  
CH:127,5, C:8,9, Ca:78,0  
\* Adalékanyagot tartalmaz

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