

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.04.27.

Kedd
2026.04.28.

Szerda
2026.04.29.

Csütörtök
2026.04.30.

Péntek
2026.05.01.

Reggeli

-Gyümölcs ízű tea (P)
-Teljes kiőrlésű burgonyás
rozs kenyér (p) (G)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (L)
-Mézes Pulyka felvágott (P)
(G, L, O) *
-Tv paprika friss

S:0,4, E:285,0, ZS:15,2, T:6,9, F:4,5,
CH:33,3, C:0,9, Ca:2,8
* Adalékanyagot tartalmaz

-Gyümölcs ízű tea (P)
-félbarna kenyér (P) (G)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (L)
-Szendvics sonka (P)
-Kígyóborka friss

S:0,6, E:245,0, ZS:15,4, T:7,0, F:5,8,
CH:21,1, C:0,5, Ca:3,6

-Gyümölcs tea Sága (P)
-fahéjas csiga(P)KEM (G, L,
T)

S:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6,
CH:21,7, C:4,9, Ca:0,0

-Gyümölcs ízű tea (P)
-vizes kifli(P) (G)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (L)
-Szalámi (P)
-Paradicsom friss

S:0,3, E:252,0, ZS:16,7, T:6,6, F:5,4,
CH:20,3, C:0,2, Ca:1,8

Tízórai

-Gyümölcs tea Sága (P)

S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0

-Gyümölcs tea Sága (P)

S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:7,0, 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

-Gyümölcs tea Sága (P)

S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0

Ebéd

-Natúr csirkemell (p) (G, T,
Z, O, M, S)
-Párolt rizs (P)
-Barack befőtt

S:0,1, E:367,0, ZS:18,2, T:0,0, F:16,2,
CH:34,7, C:0,3, Ca:3,3

-Főtt burgonya (P)
-Sült csirkecomb filé(P)
-Céklasaláta (P):

S:0,2, E:355,0, ZS:8,1, T:0,0, F:20,0,
CH:52,5, C:0,0, Ca:32,5

-Zöldséges erőleves
eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M,
S, L)
-Zöldbab főzelék tejmentes
(P) (G)
-Csemege sertéssült (P) F (G,
O)
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/

S:0,7, E:498,0, ZS:18,5, T:0,1, F:22,2,
CH:58,8, C:2,2, Ca:36,7

-Paprikás burgonya
/Baromfis/ (P) (G, T, Z, O,
M, S)
-Kenyér ebédhez/ Félbarna/
(P) (G)

S:1,9, E:503,0, ZS:22,3, T:4,5, F:15,8,
CH:56,1, C:1,3, Ca:18,1

Uzsonna

-áfonyás rácsos KEM(P) (G)
-Banán (p)

S:0,6, E:390,0, ZS:12,7, T:1,4, F:19,8,
CH:47,1, C:4,6, Ca:198,0

-stangli Tej tojásmentes (P)
(G)
-Alma (P)

S:0,6, E:192,0, ZS:1,2, T:0,3, F:5,1,
CH:30,6, C:0,8, Ca:7,9

-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G,
L, T)
-Liga margarin (tej,glutén
mentes)(P) (L)
-Szendvics sonka (P)
-Alma (P)

S:0,9, E:304,0, ZS:17,1, T:7,2, F:8,1,
CH:22,4, C:1,0, Ca:7,9

-kakaós csiga KEM (P)
-Alma (P)

S:0,6, E:246,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1,
CH:18,6, C:4,9, Ca:7,9

Összesen

S:1,1, E:1 071,0, ZS:46,0, T:8,3, F:40,6,
CH:122,2, C:5,7, Ca:204,1

* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,4, E:822,0, ZS:24,7, T:7,2, F:31,0,
CH:111,2, C:1,3, Ca:44,0

S:1,9, E:1 043,0, ZS:48,7, T:8,7, F:34,5,
CH:103,9, C:8,0, Ca:52,5

S:2,8, E:1 030,0, ZS:52,0, T:12,5,
F:25,3, CH:102,0, C:6,4, Ca:27,9

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) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfürt
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, kéndioxid

Allergén jelmagyarázat:

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.
Reggeli	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-félbarna kenyér (P) (G)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Kígyóborka friss-csirkemell sonka (P): <p>S:0,7, E:240,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,1, CH:21,0, C:0,5, Ca:3,6</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-zsemlevekni KEM(P) (G, O, S)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Paradicsom friss-Főtt tojás (P) (T) <p>S:0,4, E:296,0, ZS:20,0, T:6,6, F:8,3, CH:20,9, C:0,2, Ca:22,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P)-meggyes rácsos (P) (G)-Alma (P) <p>S:0,4, E:275,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,2, CH:25,5, C:4,6, Ca:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Szendvics sonka (P)-Alma (P) <p>S:0,6, E:352,0, ZS:16,1, T:7,2, F:8,5, CH:34,2, C:1,0, Ca:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *-Tv paprika friss <p>S:0,4, E:214,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,8, CH:20,4, C:0,2, Ca:2,8 *Adalékanyagot tartalmaz</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">-Alma (P) <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</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P) <p>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P) <p>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P) <p>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P) <p>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</p>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">-Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L)-Csemege sertéssült (P) F (G, O)-Tarkabab főzelék(P)tejmentes (G) <p>S:0,1, E:806,0, ZS:23,0, T:0,1, F:43,5, CH:107,4, C:2,1, Ca:137,4</p>	<ul style="list-style-type: none">-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)-Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)-Csemegeuborka (P) <p>S:0,1, E:394,0, ZS:15,2, T:0,0, F:20,1, CH:42,5, C:3,9, Ca:4,8</p>	<ul style="list-style-type: none">-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L)-Meggyes mákos Nudli (P):-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p>S:0,6, E:597,0, ZS:38,3, T:1,1, F:16,1, CH:40,6, C:2,1, Ca:198,1</p>	<ul style="list-style-type: none">-Zöldborsó főzelék tejmentes. (P) (G)-Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O)-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p>S:1,9, E:496,0, ZS:21,6, T:4,8, F:18,2, CH:55,0, C:2,7, Ca:61,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Paradicsomleves bölcsöde. (P) (G)-Párolt rizs mexikói zöld körettel (P) (P)-Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) <p>S:0,1, E:471,0, ZS:17,8, T:0,1, F:19,9, CH:55,6, C:4,0, Ca:77,7</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">-vizes kifli(P) (G)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Szendvics sonka (P)-Tv paprika friss <p>S:0,6, E:193,0, ZS:15,2, T:7,0, F:5,4, CH:8,8, C:0,3, Ca:2,8</p>	<ul style="list-style-type: none">-Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P) <p>S:0,1, E:96,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:11,6, C:5,6, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-vizes kifli(P) (G)-Szendvics sonka (P)-Kígyóborka friss <p>S:0,6, E:67,0, ZS:1,1, T:0,4, F:5,2, CH:8,5, C:0,2, Ca:3,6</p>	<ul style="list-style-type: none">-Almás párna (P) <p>S:0,2, E:100,0, ZS:6,3, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,3, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-vaniliás croissant (P) (G, O, D) <p>S:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0</p>

Összesen

S:1,5, E:1 283,0, ZS:53,4, T:14,0,
F:54,5, CH:138,2, C:3,0, Ca:151,8

S:0,6, E:814,0, ZS:39,8, T:8,9, F:29,8,
CH:81,9, C:9,7, Ca:27,7

S:1,6, E:968,0, ZS:52,1, T:2,9, F:25,5,
CH:81,6, C:6,9, Ca:209,6

S:2,7, E:977,0, ZS:44,0, T:12,7, F:28,5,
CH:104,9, C:5,9, Ca:68,9

S:1,0, E:915,0, ZS:45,0, T:8,1, F:25,3,
CH:100,6, C:9,1, Ca:80,5
* 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: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid