

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.01.05.	<i>Kedd</i> 2026.01.06.	<i>Szerda</i> 2026.01.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.08.	<i>Péntek</i> 2026.01.09.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóborka friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Vizes zsemle (P) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M)	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Kígyóborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túródesszert(P) (G, L)
	S:0,3, E:165,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:33,3, C:0,8, Ca:2,8 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:153,0, ZS:5,0, T:3,3, F:6,7, CH:20,0, C:0,2, Ca:123,6	S:0,6, E:253,0, ZS:5,7, T:0,0, F:9,4, CH:39,8, C:0,3, Ca:0,0	S:1,5, E:238,0, ZS:12,3, T:5,0, F:9,3, CH:22,2, C:0,6, Ca:3,6	S:0,7, E:336,0, ZS:12,0, T:7,5, F:11,7, CH:47,5, C:14,8, Ca:0,0
<i>Tízórai</i>	-Alma (P)	-Forralt tej(P) (L)	-Alma (P)	-Tejes kávé (P) (L, G)	-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:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	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:150,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:17,3, 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
<i>Ebéd</i>	-Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Párolt rizs (P) -Halszelet sajtszósszal (P) (H) -Csemegeuborka (P)	-Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös burgonyaleves sertéshússal(P) (G, L, T, M, S) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)
	S:0,7, E:417,0, ZS:19,7, T:4,3, F:20,8, CH:36,4, C:2,1, Ca:70,2	S:0,6, E:256,0, ZS:10,0, T:0,1, F:15,7, CH:24,4, C:0,7, Ca:5,3	S:0,3, E:446,0, ZS:24,2, T:0,0, F:17,7, CH:38,2, C:3,8, Ca:44,6	S:0,7, E:443,0, ZS:11,5, T:0,0, F:22,1, CH:64,3, C:3,8, Ca:22,5	S:0,6, E:580,0, ZS:13,5, T:1,3, F:21,6, CH:88,9, C:11,8, Ca:17,2
<i>Uzsonna</i>	-Túrós málnás párna (G, L, T) -Forralt tej(P) (L)	-Sajtkrémes tekerics (G, L, T) -Alma (P)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Alma (P)
	S:0,2, E:208,0, ZS:7,8, T:0,3, F:8,7, CH:24,0, C:2,3, Ca:0,0	S:0,3, E:146,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,4, CH:10,0, C:2,5, Ca:7,9	S:0,6, E:113,0, ZS:2,1, T:0,3, F:3,9, CH:21,6, C:0,8, Ca:2,3	S:0,3, E:129,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:15,3, C:2,0, Ca:7,9	S:0,3, E:145,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:9,8, C:2,4, Ca:7,9

Összesen

S:1,2, E:834,0, ZS:29,0, T:5,2, F:34,5,
CH:94,7, C:5,1, Ca:80,9

* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,5, E:679,0, ZS:27,3, T:4,1, F:31,6,
CH:65,0, C:3,3, Ca:136,8

S:1,5, E:856,0, ZS:32,0, T:0,3, F:31,6,
CH:100,5, C:4,9, Ca:54,8

S:2,5, E:961,0, ZS:31,3, T:5,3, F:40,7,
CH:119,1, C:6,4, Ca:34,0

S:1,6, E:1 238,0, ZS:37,6, T:9,4, F:42,4,
CH:170,1, C:28,9, Ca:25,1

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

L: laktóz, tej, tejtermékek

T: tojás, fehérje

F: földimogyoró

Z: zeller

R: rákfélék

H: halak

O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia

M: mustár

S: szezám

K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt

P: puhatestűek

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.01.12.	Kedd 2026.01.13.	Szerda 2026.01.14.	Csütörtök 2026.01.15.	Péntek 2026.01.16.
Reggeli	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Vizes zsemle (P)-Delma Margarin (P) (L)-Főtt tojás (P) (T)-Kígyóborka friss <p>S:0,6, E:211,0, ZS:6,4, T:0,3, F:9,5, CH:28,2, C:0,3, Ca:24,7</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)-Delma Margarin (P) (L)-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *-Kígyóborka friss <p>S:0,3, E:163,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:33,0, C:0,8, Ca:3,6 *Adalékanyagot tartalmaz</p>	<ul style="list-style-type: none">-Tejes kávé (P) (L, G)-vizes kifli(P) (G)-Kígyóborka friss-kockasajt (P) (L) <p>S:0,3, E:190,0, ZS:5,7, T:0,0, F:8,3, CH:25,3, C:0,1, Ca:4,1</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-pizzás csiga (P) <p>S:0,3, E:147,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:20,6, C:2,4, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Karamellás tej (P) (L)-foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)-Mandarin (p) <p>S:0,0, E:247,0, ZS:5,9, T:0,0, F:8,3, CH:39,6, C:0,3, Ca:39,4</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">-Alma (P)-Forralt tej(P) (L) <p>S:0,0, E:169,0, ZS:5,6, T:0,0, F:7,4, CH:11,6, C:0,0, Ca:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Forralt tej(P) (L) <p>S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, 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">-Forralt tej(P) (L) <p>S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0</p>	<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>
Ebéd	<ul style="list-style-type: none">-Májgaluska leves bölcsőde (P) (G, T, Z, M, O)-Burgonyafőzelék (P) (G, L)-Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S)-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p>S:0,9, E:694,0, ZS:29,2, T:3,7, F:28,4, CH:77,5, C:3,1, Ca:60,4</p>	<ul style="list-style-type: none">-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z)-Mákos metélt (p) (G) <p>S:0,6, E:510,0, ZS:22,8, T:4,4, F:16,3, CH:59,7, C:1,1, Ca:209,8</p>	<ul style="list-style-type: none">-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L)-Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S)-Párolt rizs (P) <p>S:0,2, E:460,0, ZS:17,5, T:0,1, F:29,0, CH:48,0, C:3,2, Ca:17,3</p>	<ul style="list-style-type: none">-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M)-Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S)-Csemegeuborka (P) <p>S:0,9, E:613,0, ZS:30,9, T:8,5, F:21,4, CH:61,6, C:7,4, Ca:94,7</p>	<ul style="list-style-type: none">-lencsefőzelék (P) (G, L, M)-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p>S:0,8, E:492,0, ZS:16,7, T:2,2, F:28,6, CH:51,2, C:1,8, Ca:56,0</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">-vizes kifli(P) (G)-Túródesszert(P) (G, L) <p>S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Sajtkrémekes tekerces (G, L, T)-Alma (P) <p>S:0,3, E:146,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,4, CH:10,0, C:2,5, Ca:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Túrós táska (P) (G, L, T)-Alma (P) <p>S:0,0, E:145,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:9,7, C:2,3, Ca:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-vizes kifli(P) (G)-Alma (P)-Gyümölcsjoghurt P (G, L) <p>S:0,3, E:83,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,9, CH:8,8, C:0,3, Ca:7,9</p>	<ul style="list-style-type: none">-Teljes kiőrlésű croissan(P)-Alma (P) <p>S:0,1, E:140,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,9, CH:12,6, C:5,1, Ca:7,9</p>

Összesen

S:2,0, E:1 293,0, ZS:51,2, T:11,2,
F:54,6, CH:140,0, C:17,5, Ca:93,1

S:1,2, E:943,0, ZS:36,5, T:5,7, F:29,9,
CH:113,2, C:4,3, Ca:221,3
* Adalékanyagot tartalmaz

S:0,5, E:825,0, ZS:29,6, T:0,8, F:39,7,
CH:90,0, C:5,6, Ca:29,3

S:1,5, E:968,0, ZS:43,1, T:9,2, F:31,9,
CH:101,5, C:10,1, Ca:102,6

S:0,9, E:923,0, ZS:27,2, T:4,5, F:39,4,
CH:104,3, C:7,2, Ca:111,3

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