

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.03.	<i>Kedd</i> 2026.08.04.	<i>Szerda</i> 2026.08.05.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.06.	<i>Péntek</i> 2026.08.07.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P): <i>S:0,7, E:127,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,7, CH:23,2, C:0,5, Ca:2,8</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -Szendvics sonka (P) -Kígyóuborka friss <i>S:0,6, E:118,0, ZS:1,5, T:0,7, F:5,2, CH:20,5, C:0,2, Ca:3,6</i>	-Kakaós ital -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) <i>S:0,3, E:168,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:14,7, C:4,9, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle (P) F -Sajtkrém (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss <i>S:1,1, E:267,0, ZS:11,5, T:0,3, F:10,6, CH:29,2, C:0,3, Ca:115,6</i>	-Kakaós ital -Briós (P) (G, L, T, D) <i>S:0,3, E:84,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:13,3, C:2,0, Ca:0,0</i>
<i>Tízórai</i>	-Forralt tej(P) (L) <i>S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) <i>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>	-görög dinnye (P) <i>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,5, CH:6,5, C:0,0, Ca:19,4</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) <i>S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,2, Ca:0,0</i>	
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,7, E:633,0, ZS:22,4, T:3,6, F:25,5, CH:75,0, C:2,8, Ca:55,6</i>	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P) <i>S:0,3, E:580,0, ZS:21,1, T:1,6, F:12,4, CH:83,6, C:2,1, Ca:31,5</i>	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Petrezselymes burgonya (P) -Uborka saláta(P) <i>S:0,2, E:535,0, ZS:18,8, T:0,1, F:25,6, CH:65,2, C:1,0, Ca:35,7</i>	-Meggykrémleves (P): (L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) <i>S:0,2, E:474,0, ZS:13,1, T:1,3, F:22,3, CH:67,1, C:5,0, Ca:37,0</i>	-Zöldséges daragaluska leves Bölcsoéde.(P) (G, T, Z, M) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Csirke nuggets (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,7, E:612,0, ZS:26,4, T:4,6, F:17,4, CH:72,6, C:5,8, Ca:83,0</i>
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P) <i>S:0,3, E:69,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,0, CH:14,5, C:0,1, Ca:23,5</i>	-Vizes zsemle (P) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Tv paprika friss <i>S:0,6, E:81,0, ZS:0,2, T:0,0, F:2,8, CH:16,5, C:0,3, Ca:2,8</i>	-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss <i>S:0,3, E:57,0, ZS:0,4, T:0,3, F:1,6, CH:10,7, C:0,4, Ca:3,6</i>	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) <i>S:0,0, E:118,0, ZS:1,1, T:0,7, F:3,1, CH:22,9, C:0,5, Ca:21,2</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -görög dinnye (P) <i>S:0,6, E:138,0, ZS:2,0, T:0,3, F:4,2, CH:27,4, C:0,9, Ca:19,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,8, E:952,0, ZS:29,4, T:4,2, F:38,9, CH:123,2, C:3,4, Ca:82,0</i>	<i>S:1,5, E:955,0, ZS:28,4, T:2,3, F:27,3, CH:144,5, C:2,6, Ca:37,9</i>	<i>S:0,8, E:789,0, ZS:32,3, T:1,8, F:31,2, CH:97,1, C:6,3, Ca:58,7</i>	<i>S:1,2, E:861,0, ZS:25,6, T:2,2, F:36,0, CH:119,4, C:6,0, Ca:173,8</i>	<i>S:1,6, E:834,0, ZS:30,3, T:5,1, F:23,5, CH:113,3, C:8,7, Ca:102,4</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, kéndioxid	

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.10.	<i>Kedd</i> 2026.08.11.	<i>Szerda</i> 2026.08.12.	<i>Csütörtök</i> 2026.08.13.	<i>Péntek</i> 2026.08.14.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle (P) F -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni (P) (G, O, S) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,6, E:201,0, ZS:8,5, T:4,0, F:2,9, CH:28,3, C:0,3, Ca:2,8	S:0,8, E:186,0, ZS:2,3, T:0,9, F:7,3, CH:33,8, C:0,8, Ca:1,8	S:0,6, E:128,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,8, CH:28,4, C:0,3, Ca:1,8	S:0,3, E:162,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,3, CH:32,9, C:0,8, Ca:3,6	S:0,3, E:208,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,3, CH:20,9, C:0,1, Ca:115,6
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Forralt tej(P) (L)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Kakaó ital (P) (L, O)	-Forralt tej(P) (L)
	S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,2, 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:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,2, 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	S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt Bölcsoéde (P) (G, O, T, Z, M) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves bölcsoéde. (P) (G, T, Z, M) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tésztá/ (P)F (G) -Csemegeuborka (P)	-Paradicsomleves bölcsoéde. (P) (G) -Paprikás burgonya /Baromfis/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Borsodi zöldségleves gazdagon(P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Túrós derelye(P) (G, L)	-Magyaros burgonyaleves bölcsoéde (P) (G, T, Z, M, L, S) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs Bölcsoéde(P)
	S:0,7, E:501,0, ZS:18,7, T:3,6, F:25,2, CH:55,8, C:1,9, Ca:83,4	S:0,1, E:507,0, ZS:17,8, T:0,1, F:22,7, CH:60,4, C:5,7, Ca:11,2	S:1,5, E:538,0, ZS:24,6, T:4,4, F:14,9, CH:60,4, C:5,8, Ca:19,3	S:1,0, E:505,0, ZS:14,8, T:1,5, F:16,1, CH:75,4, C:14,8, Ca:14,4	S:0,2, E:734,0, ZS:29,3, T:0,1, F:29,0, CH:91,1, C:0,6, Ca:12,9
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P)	-Túrós táská (P) (G, L, T) -görög dinnye (P)	-sajtos baugette(P) (G, L, T, S) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss -görög dinnye (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss -görög dinnye (P)	-Teljes kiőrlésű fahéjas csiga -görög dinnye (P)
	S:0,3, E:69,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,0, CH:14,5, C:0,1, Ca:23,5	S:0,0, E:130,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,3, CH:15,2, C:2,3, Ca:19,4	S:0,5, E:59,0, ZS:1,3, T:0,6, F:3,7, CH:7,7, C:0,1, Ca:21,2	S:0,0, E:114,0, ZS:0,7, T:0,4, F:3,2, CH:22,7, C:0,5, Ca:22,7	S:0,5, E:411,0, ZS:18,5, T:9,2, F:5,8, CH:52,7, C:22,3, Ca:19,4
<i>Összesen Jó étvágyat!</i>	S:1,6, E:772,0, ZS:27,3, T:7,6, F:30,1, CH:98,7, C:2,5, Ca:109,8	S:0,9, E:947,0, ZS:32,1, T:1,7, F:39,1, CH:120,0, C:8,8, Ca:32,4	S:2,5, E:726,0, ZS:26,1, T:5,1, F:21,5, CH:96,7, C:6,4, Ca:42,3	S:1,4, E:957,0, ZS:22,5, T:2,4, F:30,3, CH:155,0, C:16,0, Ca:40,7	S:1,0, E:1476,0, ZS:64,0, T:9,3, F:47,9, CH:175,3, C:23,0, Ca:147,0

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: szulfitek, kéndioxid	