

# Étlap

| <i>Bölcshódés</i><br>(1-3 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.09.21.                                                                                                                          | <i>Kedd</i><br>2026.09.22.                                                                  | <i>Szerda</i><br>2026.09.23.                                                                                  | <i>Csütörtök</i><br>2026.09.24.                                                                   | <i>Péntek</i><br>2026.09.25.                                                                               |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Reggeli</i>                | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiörlésű zsemle vekni(P)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *<br>-Tv paprika friss | -Forralt tej(P) (L)<br>-félbarna kenyér (P) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Virágmez (P) | -Kakaó ital (P) (L, O)<br>-Vizes zsemle (P)<br>-Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M)<br>-Paradicsom friss | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-félbarna kenyér (P) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Kígyóborka friss | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiörlésű kifli (P) (G, L, T)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Kápi paprika friss |
|                               | S:0,3, E:106,0, ZS:0,5, T:0,4, F:1,8, CH:22,8, C:0,4, Ca:2,8<br>* Adalékanyagot tartalmaz                                                            | S:0,3, E:238,0, ZS:6,3, T:0,4, F:8,6, CH:35,2, C:0,3, Ca:0,0                                | S:0,6, E:258,0, ZS:5,7, T:0,0, F:9,6, CH:40,6, C:0,3, Ca:1,8                                                  | S:0,3, E:98,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,0, CH:20,5, C:0,3, Ca:3,6                                       | S:0,6, E:160,0, ZS:2,1, T:0,3, F:3,9, CH:33,4, C:1,2, Ca:0,5                                               |
| <i>Tízórai</i>                | -Alma (P)                                                                                                                                            | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Szilva (P)                                                        | -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:81,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:19,6, C:0,0, Ca:9,6                                 | 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>                   | -Sárgarépa főzelék (P): (G, L)<br>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)                                          | -Toroskáposzta (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)                 | -Burgonyapüré (P) (L)<br>-Karfiol pörkölt /VEGA/(P) (G, O)<br>-Káposzta saláta(P)                             | -Paprikás burgonya /Baromfi/ (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)         | -Jókai Babbleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S)<br>-kakaós csiga KEM (P)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  |
|                               | S:0,8, E:509,0, ZS:24,9, T:3,6, F:22,4, CH:46,5, C:4,3, Ca:53,2                                                                                      | 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:510,0, ZS:22,7, T:3,4, F:13,6, CH:67,0, C:3,6, Ca:70,6                                               | S:1,9, E:503,0, ZS:22,3, T:4,5, F:15,8, CH:56,1, C:1,3, Ca:18,1                                   | S:1,1, E:537,0, ZS:22,2, T:3,3, F:21,9, CH:60,1, C:6,0, Ca:45,0                                            |
| <i>Uzsonna</i>                | -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)<br>-Forralt tej(P) (L)                                                                                                | -Sajtkrémekes tekercs (G, L, T)<br>-Szilva (P)                                              | -Teljes kiörlésű kifli (P) (G, L, T)<br>-kockasajt (P) (L)                                                    | -Meggyes párna (P) (G)<br>-Alma (P)                                                               | -pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)<br>-Alma (P)                                                           |
|                               | S:0,3, E:292,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:25,3, C:4,9, Ca:0,0                                                                                       | S:0,3, E:136,0, ZS:6,7, T:0,7, F:2,2, CH:16,8, C:2,5, Ca:9,6                                | S:0,6, E:108,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,8, C:0,8, Ca:0,5                                                  | S:0,4, E:246,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,1, CH:18,5, C:4,6, 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                                                |

... S:1,4 E:052,0 ZS:14,1 T:5,4 F:25,1 CH:31,4 C:1,1 Ca:10,1 S:1,1 E:712,0 ZS:32,0 T:1,1 F:37,0 CH:67,0 C:3,6 Ca:70,6 S:1,5 E:030,0 ZS:20,5 T:3,6 F:27,5 CH:56,1 C:1,3 Ca:18,1 S:2,6 E:007,0 ZS:41,3 T:6,2 F:38,7 CH:60,1 C:6,0 Ca:45,0 S:2,0 E:1010,0 ZS:26,2 T:4,2 F:24,0 CH:60,1 C:6,0 Ca:45,0

## 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

| Bölcsoédés<br>(1-3 év) | Hétfő<br>2026.09.28.                                                                                                       | Kedd<br>2026.09.29.                                                                                                                                                | Szerda<br>2026.09.30.                                                                                                 | Csütörtök<br>2026.10.01.                                                                                                                          | Péntek<br>2026.10.02.                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli                | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-félbarna kenyér (P) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Kígyóuborka friss                         | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *<br>-Tv paprika friss | -Vaniliás ital (L)<br>-vizes kifli(P) (G)<br>-Kígyóuborka friss<br>-kockasajt (P) (L)                                 | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-csirkemell sonka (P):<br>-Tv paprika friss | -Karamellás tej (P) (L)<br>-áfonyás rácsos KEM(P) (G)<br>-Mandarin (p)                                    |
|                        | S:0,3, E:98,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,0, CH:20,5, C:0,3, Ca:3,6                                                                | S:0,3, E:165,0, ZS:1,5, T:0,6, F:4,4, CH:33,3, C:0,8, Ca:2,8<br>* Adalékanyagot tartalmaz                                                                          | S:0,4, E:123,0, ZS:2,0, T:1,3, F:5,5, CH:20,0, C:12,1, Ca:130,8                                                       | S:0,8, E:185,0, ZS:2,4, T:0,9, F:7,3, CH:33,6, C:0,8, Ca:2,8                                                                                      | S:0,6, E:441,0, ZS:18,3, T:1,4, F:25,5, CH:41,0, C:4,6, Ca:39,4                                           |
| Tízórai                | -Alma (P)<br>-Kakaós ital                                                                                                  | -Forralt tej(P) (L)                                                                                                                                                | -Gyümölcs tea Sága (P)                                                                                                | -Forralt tej(P) (L)                                                                                                                               | -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                                                                 | 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: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:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9                                                |
| Ebéd                   | -Lebbencs leves Bölcsoéde (P) (G, T, Z, M)<br>-Burgonyafőzelék (P) (G, L)<br>-Sertés pörkölt Bölcsoéde (P) (G, O, T, Z, M) | -fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G)<br>-Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Trappista sajt(P) (L)<br>-Ketchup(P)                                     | -Vegyes zöldségleves (P) (Z, G, L, T, M, S)<br>-Párolt rizs (P)<br>-Kínai csirke mézes mustáros(P) (G, T, Z, O, M, S) | -Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M)<br>-Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S)<br>-Főtt burgonya (P)<br>-Csemegeuborka (P)                        | -lencsefőzelék (P) (G, L, M)<br>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)<br>-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) |
|                        | S:0,1, E:642,0, ZS:25,9, T:3,6, F:24,4, CH:75,6, C:1,8, Ca:63,0                                                            | S:0,7, E:552,0, ZS:29,4, T:5,4, F:23,9, CH:51,4, C:13,1, Ca:198,0                                                                                                  | S:0,2, E:432,0, ZS:15,3, T:0,1, F:19,6, CH:51,2, C:1,6, Ca:12,9                                                       | S:0,2, E:433,0, ZS:9,0, T:0,0, F:21,0, CH:64,8, C:5,8, Ca:20,9                                                                                    | S:0,8, E:492,0, ZS:16,7, T:2,2, F:28,6, CH:51,2, C:1,8, Ca:56,0                                           |
| Uzsonna                | -vizes kifli(P) (G)<br>-Túródesszert(P) (G, L)                                                                             | -Sajtkrémekes tekercs (G, L, T)<br>-Alma (P)                                                                                                                       | -pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)<br>-Alma (P)                                                                      | -almás fahéjas párna KEM.(P)<br>-Alma (P)                                                                                                         | -vaniliás croissant (P) (G, O, D)                                                                         |
|                        | S:0,4, E:220,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,3, CH:22,6, C:14,1, 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:0,3, E:145,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:9,8, C:2,4, 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:0,6, E:202,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:17,6, C:4,9, Ca:0,0                                             |

Jó étvágyat!

|                       |                                 |
|-----------------------|---------------------------------|
| <b>Jelmagyarázat:</b> | <b>Allergén jelmagyarázat:</b>  |
| 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)                |
|                       | 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                  |