Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Reggeli	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Túrós béles (P) (T, G, L) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -sajtos stangli (P) (G, L, T) -Alma (P)
	S:0,4, E:859,0, ZS:32,0, T:12,2, F:23,6, CH:107,9, C:2,6, Ca:73,4	*S:0,3, E:180,0, ZS:6,7, T:0,4, F:8,7, CH:20,8, C:0,3, Ca:24,7*	*S:0,6, E:159,0, ZS:2,1, T:0,3, F:3,9, CH:33,3, C:0,8, Ca:2,3*	*S:0,7, E:114,0, ZS:1,4, T:0,6, F:4,5, CH:20,7, C:0,2, Ca:2,8*	*S:0,0, E:302,0, ZS:6,2, T:0,4, F:9,8, CH:40,6, C:0,5, Ca:7,9*
Tízórai	-SAGA Gyümölcs tea (P)	-Forralt tej(P) (L)	-Forralt tej(P) (L)	-Forralt tej(P) (L)	-SAGA Gyümölcs tea (P)
	S:0,0, E:42,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:10,3, 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:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, 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:42,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:10,3, C:0,0, Ca:0,0*
Ebéd	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tarkabab főzelék(P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Mandarin (p)	-fahéjas szilvakrém leves (p): (L, G) -Párolt rizs (P) -Kakukkfüves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Túrós derelye(P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Alma (P)	-Köménymagleves (P) (T, G) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsós csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,9, E:570,0, ZS:21,7, T:3,6, F:29,2, CH:60,3, C:3,4, Ca:85,2	*S:1,2, E:830,0, ZS:29,8, T:3,8, F:23,3, CH:114,9, C:1,5, Ca:119,7*	*S:0,2, E:727,0, ZS:29,3, T:0,9, F:29,5, CH:87,9, C:4,2, Ca:21,1*	*S:1,6, E:674,0, ZS:19,8, T:1,5, F:23,7, CH:84,8, C:13,0, Ca:12,4*	*S:0,2, E:489,0, ZS:19,1, T:0,0, F:24,9, CH:54,0, C:3,9, Ca:30,5*
Uzsonna	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-Sajtos Kifli P (G, L) -Alma (P)	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S) -Mandarin (p)	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Túródesszert(P) (G, L) -Alma (P)
	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:0,0, E:62,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,8, CH:22,0, C:0,1, Ca:7,9*	*S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, Ca:198,0*	*S:0,2, E:136,0, ZS:5,0, T:0,0, F:6,2, CH:44,3, C:0,0, Ca:39,4*	*S:0,7, E:335,0, ZS:12,0, T:7,5, F:12,3, CH:36,8, C:14,8, Ca:7,9*
Összesen	*S:1,9, E:1 584,0, ZS:55,7, T:16,0, F:56,7, CH:200,1, C:6,8, Ca:160,9*	*S:1,5, E:1 196,0, ZS:42,2, T:4,2, F:39,6, CH:168,3, C:1,9, Ca:152,4*	*S:1,5, E:1 400,0, ZS:50,0, T:2,6, F:46,1, CH:193,0, C:9,8, Ca:221,4*	*S:2,5, E:1 048,0, ZS:31,7, T:2,1, F:41,2, CH:160,4, C:13,2, Ca:54,6*	*S:0,9, E:1 168,0, ZS:37,4, T:7,8, F:47,0, CH:141,6, C:19,1, Ca:46,4*

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: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.11.23.	Kedd 2026.11.24.	Szerda 2026.11.25.	Csütörtök 2026.11.26.	Péntek 2026.11.27.
Reggeli	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D) -Mandarin (p)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Kígyóuborka friss -csirkemell sonka (P):	-Tejes kávé (P) (L, G) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O) -Alma (P)
	S:0,3, E:217,0, ZS:10,9, T:0,0, F:6,8, CH:21,6, C:0,3, Ca:114,8	*S:0,3, E:103,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,7, CH:23,0, C:0,4, Ca:1,8*	*S:0,3, E:337,0, ZS:7,5, T:0,3, F:9,9, CH:54,1, C:2,0, Ca:39,4*	*S:0,7, E:125,0, ZS:1,3, T:0,6, F:4,6, CH:22,9, C:0,5, Ca:3,6*	*S:0,0, E:201,0, ZS:5,9, T:0,1, F:7,7, CH:20,5, C:0,3, Ca:7,9*
Tízórai	-Forralt tej(P) (L)	-Forralt tej(P) (L)	-SAGA Gyümölcs tea (P)	-Forralt tej(P) (L)	-SAGA Gyümölcs tea (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	*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:42,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:10,3, 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:42,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:10,3, C:0,0, Ca:0,0*
Ebéd	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P)	-Jókai Bableves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Grízes tészta (P) (G) -Baracklekvár(P) -Kenyér ebédhez teljes kiőrlésű (P) (G)	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldborsó főzelék .(P) (G, L) -Sült virsli /sertés/ (p) (G, T, Z, O, M) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hajdúsági slambuc leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sült csirkecomb (P) (G, T, Z, M, O) -Csemegeuborka (P)
	S:0,7, E:552,0, ZS:22,5, T:3,6, F:24,3, CH:58,3, C:3,5, Ca:62,8	*S:0,2, E:549,0, ZS:19,3, T:0,2, F:31,3, CH:54,3, C:3,2, Ca:12,6*	*S:0,5, E:801,0, ZS:25,3, T:2,1, F:27,0, CH:113,8, C:2,8, Ca:45,0*	*S:1,6, E:570,0, ZS:24,1, T:5,2, F:20,4, CH:59,9, C:2,2, Ca:19,4*	*S:0,2, E:407,0, ZS:15,4, T:0,1, F:22,4, CH:51,5, C:4,2, Ca:8,1*
Uzsonna	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Mandarin (p)	-vizes kifli(P) (G) -Túródesszert(P) (G, L) -Alma (P)	-pizzás csiga (P) -Banán (p)	-Hagymás bagett(P) (G, L, T) -Alma (P)	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:116,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,5, CH:24,7, C:0,1, Ca:39,9	*S:0,4, E:264,0, ZS:10,0, T:7,2, F:9,9, CH:23,6, C:14,1, Ca:7,9*	*S:0,4, E:290,0, ZS:6,5, T:0,7, F:4,1, CH:52,4, C:2,4, Ca:198,0*	*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:0,6, E:79,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,8, CH:16,1, C:0,3, Ca:4,1*
Összesen	*S:1,3, E:1 008,0, ZS:39,0, T:3,7, F:40,4, CH:115,3, C:4,0, Ca:217,5*	*S:0,9, E:1 040,0, ZS:35,0, T:7,4, F:49,7, CH:111,5, C:17,7, Ca:22,3*	*S:1,2, E:1 470,0, ZS:39,3, T:3,1, F:41,0, CH:230,6, C:7,2, Ca:282,4*	*S:2,3, E:863,0, ZS:31,0, T:5,8, F:32,4, CH:94,4, C:2,7, Ca:30,9*	*S:0,8, E:729,0, ZS:21,4, T:0,1, F:32,9, CH:98,4, C:4,8, Ca:20,2*

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: szezámmag*
F: földimogyoró *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*