

# Étlap

| <i>Bölcsoédés</i><br>(1-3 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.02.02.                                                                                                                                                                                                 | <i>Kedd</i><br>2026.02.03.                                                                                                                         | <i>Szerda</i><br>2026.02.04.                                                                                                                                                                                            | <i>Csütörtök</i><br>2026.02.05.                                                                                                                                                  | <i>Péntek</i><br>2026.02.06.                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Reggeli</i>                | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Főtt tojás (P) (T)<br>-Tv paprika friss<br><br><i>S:0,3, E:246,0, ZS:7,5, T:0,6, F:11,1, CH:33,5, C:0,8, Ca:23,9</i> | -Kakaó ital (P) (L, O)<br>-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)<br>-Alma (P)<br><br><i>S:0,3, E:388,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,9, CH:39,6, C:4,9, Ca:7,9</i> | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)<br>-Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M)<br>-Kígyóuborka friss<br><br><i>S:0,3, E:159,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,3, CH:33,0, C:0,8, Ca:3,6</i>   | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-vizes kifli(P) (G)<br>-Vaniliás túrókrém (P) (L)<br><br><i>S:0,3, E:145,0, ZS:1,5, T:1,0, F:4,7, CH:29,1, C:0,9, Ca:16,0</i>                           | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Kígyóuborka friss<br>-Főtt tojás (P) (T)<br><br><i>S:0,3, E:182,0, ZS:6,0, T:0,0, F:8,4, CH:22,8, C:0,4, Ca:25,2</i> |
| <i>Tízórai</i>                | -Forralt tej(P) (L)<br><br><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>                                                                                                                              | -Gyümölcs tea Sága (P)<br><br><i>S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0</i>                                                    | -Alma (P)<br><br><i>S:0,0, E:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9</i>                                                                                                                                      | -Banán (p)<br><br><i>S:0,1, E:189,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,3, CH:43,6, C:0,0, Ca:198,0</i>                                                                                          | -Kakaó ital (P) (L, O)<br><br><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>                                                                                                        |
| <i>Ebéd</i>                   | -Zöldbab főzelék (P) (G, L)<br>-Csirke nuggets (P)<br>-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)<br><br><i>S:0,6, E:308,0, ZS:13,2, T:3,6, F:9,6, CH:35,3, C:1,6, Ca:73,5</i>                                                       | -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Almakompót (P)<br><br><i>S:0,1, E:439,0, ZS:11,6, T:0,1, F:20,3, CH:61,2, C:1,1, Ca:10,7</i>       | -Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M)<br>-Burgonyapüré (P) (L)<br>-Csemegeuborka (P)<br><br><i>S:0,2, E:485,0, ZS:12,6, T:3,5, F:23,5, CH:62,3, C:4,5, Ca:25,3</i> | -Tejfölös burgonyaleves sertéshússal(P) (G, L, T, M, S)<br>-Grízes tészta (P) (G)<br>-Mandarin (p)<br><br><i>S:0,3, E:698,0, ZS:23,7, T:1,3, F:19,7, CH:97,7, C:0,4, Ca:56,6</i> | -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S)<br>-Zöldséges párolt bulgur Bölcsoéde (P) (G, T, Z, M)<br>-Csemegeuborka (P)<br><br><i>S:0,1, E:354,0, ZS:20,9, T:0,0, F:16,5, CH:22,5, C:5,6, Ca:2,5</i>       |
| <i>Uzsonna</i>                | -Briós (P) (G, L, T, D)<br>-Alma (P)<br><br><i>S:0,3, E:128,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:14,3, C:2,0, Ca:7,9</i>                                                                                                             | -vizes kifli(P) (G)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Banán (p)<br><br><i>S:0,4, E:227,0, ZS:0,0, T:0,0, F:3,6, CH:51,2, C:0,1, Ca:198,5</i>               | -vizes kifli(P) (G)<br>-Gyümölcsjoghurt P (G, L)<br><br><i>S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0</i>                                                                                               | -kakaós csiga KEM (P)<br>-Alma (P)<br>-Forralt tej(P) (L)<br><br><i>S:0,6, E:370,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,9, CH:29,2, C:4,9, Ca:7,9</i>                                           | -kakaós kifli p<br>-Alma (P)<br>-Forralt tej(P) (L)<br><br><i>S:1,0, E:512,0, ZS:14,2, T:1,8, F:15,1, CH:67,9, C:7,2, Ca:7,9</i>                                                                         |
| <i>Összesen</i>               | <i>S:1,2, E:806,0, ZS:28,2, T:4,5, F:29,9, CH:93,7, C:4,3, Ca:105,4</i>                                                                                                                                                     | <i>S:0,8, E:1 083,0, ZS:30,3, T:1,5, F:34,9, CH:159,0, C:6,0, Ca:217,1</i>                                                                         | <i>S:0,9, E:727,0, ZS:13,8, T:3,8, F:29,7, CH:104,0, C:5,6, Ca:36,8</i>                                                                                                                                                 | <i>S:1,3, E:1 402,0, ZS:43,9, T:3,7, F:37,7, CH:199,6, C:6,1, Ca:278,6</i>                                                                                                       | <i>S:1,4, E:1 224,0, ZS:46,7, T:1,8, F:46,8, CH:137,1, C:13,1, Ca:35,6</i>                                                                                                                               |

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

|                       |                                |                                    |                    |                                        |                       |
|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <i>S: só (g)</i>      | <i>E: energia (kcal)</i>       | <i>G: glutén, gabonák</i>          | <i>Z: zeller</i>   | <i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i> | <i>C: csillagfűrt</i> |
| <i>ZS: zsír (g)</i>   | <i>T: telített zsírsav (g)</i> | <i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i> | <i>R: rákfélék</i> | <i>M: mustár</i>                       | <i>P: puhatestűek</i> |
| <i>F: fehérje (g)</i> | <i>CH: szénhidrát (g)</i>      | <i>T: tojás, fehérje</i>           | <i>H: halak</i>    | <i>S: szezámag</i>                     |                       |
| <i>C: cukor (g)</i>   | <i>Ca: kalcium (mg)</i>        | <i>F: földimogyoró</i>             | <i>O: szója</i>    | <i>K: szulfitok, kéndioxid</i>         |                       |

# Étlap

| <i>Bölcsődés</i><br>(1-3 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.02.09.                                                                                                          | <i>Kedd</i><br>2026.02.10.                                                                                                    | <i>Szerda</i><br>2026.02.11.                                                                                              | <i>Csütörtök</i><br>2026.02.12.                                                                                                  | <i>Péntek</i><br>2026.02.13.                                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Reggeli</i>               | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-félbarna kenyér (P) (G)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Kígyóuborka friss<br>-csirkemell sonka (P):         | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-zsemlevekni KEM(P) (G, O, S)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Paradicsom friss<br>-Főtt tojás (P) (T) | -Karamellás tej (P) (L)<br>-Sajtkrémekes tekercs (G, L, T)<br>-Alma (P)                                                   | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)<br>-Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S)<br>-Alma (P) | -Gyümölcs ízű tea (P)<br>-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S)<br>-Delma Margarin (P) (L)<br>-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *<br>-Tv paprika friss |
|                              | S:0,7, E:120,0, ZS:1,6, T:0,6, F:5,0, CH:20,9, C:0,4, Ca:3,6                                                                         | S:0,3, E:175,0, ZS:6,4, T:0,3, F:8,2, CH:20,8, C:0,1, Ca:22,9                                                                 | S:0,3, E:309,0, ZS:12,3, T:0,7, F:9,2, CH:30,5, C:2,5, Ca:7,9                                                             | S:0,3, E:275,0, ZS:9,4, T:4,2, F:4,7, CH:33,7, C:0,8, Ca:7,9                                                                     | S:0,3, E:93,0, ZS:0,5, T:0,4, F:1,7, CH:20,3, C:0,1, Ca:2,8<br>* Adalékanyagot tartalmaz                                                            |
| <i>Tízórai</i>               | -Alma (P)                                                                                                                            | -Banán (p)                                                                                                                    | -Gyümölcs tea Sága (P)                                                                                                    | -Forralt tej(P) (L)                                                                                                              | -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:0,1, E:189,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,3, CH:43,6, C:0,0, Ca:198,0                                                                | 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:176,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:23,9, C:0,0, Ca:0,0                                                                                        |
| <i>Ebéd</i>                  | -Zöldséges erőleves kis kagyló tésztával(P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Csemege sertéssült (P) F (G, O)<br>-Tarkabab főzelék(P) (G, L) | -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Főtt durumtészta köret/orsó tésztá/ (P)F (G)<br>-Csemegeuborka (P)     | -Alföldi gulyásleves .(P) (G, T, Z, O, M, S, L)<br>-Baracklekvárral töltött Fánk(P)<br>-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) | -Főtt burgonya (P)<br>-Főtt sertéshús (P)<br>-Meggymártás (P) (L, G)                                                             | -Paradicsomleves bölcsőde. (P) (G)<br>-Párolt rizs (P)<br>-Rántott Trappista sajt Vega(P)                                                           |
|                              | S:0,1, E:491,0, ZS:20,4, T:3,6, F:25,3, CH:55,0, C:3,1, Ca:78,9                                                                      | S:0,2, E:389,0, ZS:16,0, T:2,2, F:15,5, CH:42,3, C:4,4, Ca:23,4                                                               | S:0,6, E:224,0, ZS:5,5, T:0,2, F:11,9, CH:27,3, C:1,6, Ca:4,5                                                             | S:0,1, E:715,0, ZS:26,8, T:4,2, F:33,0, CH:83,1, C:16,6, Ca:55,6                                                                 | S:0,1, E:325,0, ZS:10,5, T:0,0, F:5,6, CH:52,5, C:1,8, Ca:2,0                                                                                       |
| <i>Uzsonna</i>               | -vizes kifli(P) (G)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Tv paprika friss<br>-Gyümölcsjoghurt P (G, L)                                          | -Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)<br>-Forralt tej(P) (L)                                                                      | -vizes kifli(P) (G)<br>-kockasajt (P) (L)<br>-Kígyóuborka friss<br>-Forralt tej(P) (L)                                    | -Túrós málnás párna (G, L, T)<br>-Banán (p)                                                                                      | -vaniliás croissant (P) (G, O, D)<br>-Banán (p)<br>-Forralt tej(P) (L)                                                                              |
|                              | S:0,3, E:43,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:8,4, C:0,3, Ca:3,3                                                                           | S:0,1, E:220,0, ZS:10,2, T:2,3, F:8,1, CH:22,2, C:5,6, Ca:0,0                                                                 | S:0,3, E:164,0, ZS:5,6, T:0,0, F:8,3, CH:18,6, C:0,1, Ca:4,1                                                              | S:0,3, E:273,0, ZS:2,2, T:0,3, F:4,2, CH:57,0, C:2,3, Ca:198,0                                                                   | S:0,6, E:515,0, ZS:18,7, T:1,4, F:12,7, CH:71,8, C:4,9, Ca:198,0                                                                                    |

|          |                                                                 |                                                                    |                                                                 |                                                                      |                                                                                                  |
|----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Összesen | S:1,1, E:698,0, ZS:22,1, T:4,3, F:32,4, CH:85,3, C:3,8, Ca:93,7 | S:0,7, E:973,0, ZS:32,7, T:4,8, F:34,2, CH:128,8, C:10,1, Ca:244,3 | S:1,2, E:726,0, ZS:23,4, T:0,9, F:29,4, CH:83,5, C:4,2, Ca:16,5 | S:0,7, E:1 387,0, ZS:44,0, T:8,7, F:48,7, CH:184,3, C:19,7, Ca:261,5 | S:1,0, E:1 109,0, ZS:35,3, T:1,8, F:26,8, CH:168,5, C:6,8, Ca:202,8<br>* Adalékanyagot tartalmaz |
|----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

Jó étvágyat!

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén 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: szezámmag                    |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kéndioxid         |                |