

# Étlap

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.03.02.	<b>Kedd</b> 2026.03.03.	<b>Szerda</b> 2026.03.04.	<b>Csütörtök</b> 2026.03.05.	<b>Péntek</b> 2026.03.06.
<b>Reggeli</b>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Teljes kiőrlésű kakaós csiga (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Főtt tojás (P) (T) -Tv paprika friss	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,1, E:272,0, ZS:10,2, T:2,3, F:8,1, CH:35,5, C:5,6, Ca:0,0	S:0,3, E:169,0, ZS:8,7, T:4,0, F:2,0, CH:20,6, C:0,4, Ca:3,6	S:0,3, E:107,0, ZS:0,5, T:0,4, F:1,8, CH:23,0, C:0,4, Ca:1,8 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,3, E:182,0, ZS:6,7, T:0,4, F:8,8, CH:21,1, C:0,3, Ca:23,9	S:0,6, E:261,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,7, CH:38,4, C:0,8, Ca:4,1
<b>Tízórai</b>	-Alma (P) -Gyümölcs tea Sága (P)	-Forralt tej(P) (L) -Kakaó ital (P) (L, O)	-Forralt tej(P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O)	-Gyümölcs tea Sága (P)
	S:0,0, E:74,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:8,0, C:0,0, Ca:7,9	S:0,0, E:300,0, ZS:11,2, T:0,0, F:13,6, CH:34,5, 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	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Húsgombóc leves (P) (T, G, Z, O, M, S, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -félbarna kenyér (P) (G)	-Sárgabarack krémleves (P) (L, G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Tarhonya köret (P) (G) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös zöldbab leves(P) (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs (P) -Natúr csirkemell (p) (G, T, Z, O, M, S) -Almakompót (P)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Sárgarépa főzelék (P): (G, L) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Brokkolikrém leves (P) (G, L, T, Z, M) -Petrezselymes burgonya (P) -Lecsős csirkemáj (P) (G, Z, T, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	S:0,4, E:625,0, ZS:25,0, T:3,6, F:29,4, CH:73,2, C:2,4, Ca:54,6	S:0,1, E:677,0, ZS:26,5, T:2,4, F:25,8, CH:83,5, C:4,6, Ca:27,9	S:0,1, E:561,0, ZS:24,4, T:1,5, F:20,3, CH:60,4, C:0,7, Ca:39,7	S:2,0, E:655,0, ZS:31,3, T:8,5, F:20,1, CH:64,5, C:6,4, Ca:55,5	S:0,2, E:436,0, ZS:14,6, T:1,8, F:22,5, CH:51,1, C:4,6, Ca:36,6
<b>Uzsonna</b>	-almás fahéjas párna KEM.(P) -Alma (P)	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Mandarin (p)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -Alma (P)	-meggyes rácsos (P) (G) -Túródesszert(P) (G, L)	-pizzás csiga (P) -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:0,3, E:161,0, ZS:1,9, T:0,3, F:3,1, CH:31,1, C:2,0, Ca:39,4	S:0,3, E:212,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:15,7, C:4,9, Ca:7,9	S:0,5, E:383,0, ZS:22,7, T:8,6, F:11,6, CH:32,5, C:18,6, Ca:0,0	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:0,6, E:1 015,0, ZS:35,3, T:5,9, F:38,7,  
CH:117,7, C:8,0, Ca:70,4

S:0,7, E:1 307,0, ZS:48,2, T:6,7, F:44,5,  
CH:169,7, C:6,9, Ca:70,9

S:0,7, E:1 004,0, ZS:43,5, T:3,3, F:33,0,  
CH:109,7, C:5,9, Ca:49,4  
\* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,8, E:1 396,0, ZS:66,2, T:17,5,  
F:47,2, CH:142,0, C:25,3, Ca:79,4

S:1,1, E:871,0, ZS:28,8, T:2,8, F:35,6,  
CH:106,3, C:7,8, Ca:48,6

## 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: csillagfűrt  
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek  
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Étlap

<b>Bölcshódés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.03.09.	<b>Kedd</b> 2026.03.10.	<b>Szerda</b> 2026.03.11.	<b>Csütörtök</b> 2026.03.12.	<b>Péntek</b> 2026.03.13.
<b>Reggeli</b>	-Karamellás tej (P) (L) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle vekni(P) -Sajtkrém (P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Alma (P)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss	-Kakaó ital (P) (L, O) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)
	S:0,3, E:247,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7, CH:33,9, C:2,0, Ca:0,0	S:0,3, E:220,0, ZS:10,6, T:0,0, F:6,4, CH:23,3, C:0,4, Ca:115,6	S:0,0, E:192,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,4, CH:21,5, C:2,3, Ca:7,9	S:0,3, E:162,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,3, CH:33,4, C:0,8, Ca:1,8	S:0,0, E:182,0, ZS:5,9, T:0,0, F:7,1, CH:26,1, C:0,3, Ca:0,0
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs tea Sága (P) -Alma (P)	-Forralt tej(P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O)	-Forralt tej(P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P)
	S:0,0, E:74,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:8,0, 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: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	S:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -sajtos kolbász -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Tárkonyos csirkeragu leves (P) F (L, G, T, Z, O, M, S) -Meggyes mákos Nudli (P): -Alma (P)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Rakott burgonya (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Lebbencs leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Vegyes köret (G, T, Z, O, M, S) -Rántott Trappista sajt Vega(P) -Tartármártás (L, M)	-Tejfölös karfiollevés (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kínai Mézes-paradicsomos csirke piritott tésztával (P) (G, T, Z, O, M, S)
	S:2,3, E:586,0, ZS:28,6, T:10,2, F:23,5, CH:53,9, C:2,9, Ca:78,2	S:0,1, E:609,0, ZS:42,0, T:4,1, F:15,6, CH:30,1, C:3,0, Ca:230,6	S:0,9, E:613,0, ZS:30,9, T:8,5, F:21,4, CH:61,6, C:7,4, Ca:94,7	S:0,7, E:425,0, ZS:13,3, T:3,6, F:9,1, CH:65,8, C:1,6, Ca:52,6	S:0,2, E:385,0, ZS:22,1, T:3,6, F:18,4, CH:31,6, C:7,5, Ca:68,6
<b>Uzsonna</b>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-zsemlevekni KEM(P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Mandarin (p)	-sajtos pogácsa(P) (G, L, T) -Banán (p)
	S:0,3, E:42,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,5, CH:8,2, C:0,1, Ca:3,3	S:0,0, E:82,0, ZS:0,7, T:0,4, F:2,4, CH:15,8, C:0,7, Ca:0,0	S:0,3, E:41,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,5, CH:8,2, C:0,1, Ca:4,1	S:0,6, E:278,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,7, CH:20,4, C:4,6, Ca:39,4	S:0,6, E:390,0, ZS:3,7, T:1,4, F:5,9, CH:69,8, C:4,8, Ca:198,0
<b>Összesen</b>	S:2,9, E:948,0, ZS:36,1, T:10,5, F:34,3, CH:104,1, C:5,0, Ca:89,4	S:0,4, E:1 036,0, ZS:58,8, T:4,4, F:31,3, CH:79,8, C:4,0, Ca:346,2	S:1,2, E:1 022,0, ZS:43,0, T:9,1, F:32,0, CH:115,2, C:9,8, Ca:106,7	S:1,6, E:989,0, ZS:32,7, T:5,3, F:38,9, CH:130,1, C:7,0, Ca:93,9	S:0,8, E:986,0, ZS:31,8, T:5,0, F:31,4, CH:134,5, C:12,6, Ca:266,6

## 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	