

# Étlap

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.11.	<i>Kedd</i> 2026.05.12.	<i>Szerda</i> 2026.05.13.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.14.	<i>Péntek</i> 2026.05.15.
<i>Reggeli</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -foszlós kalács (P) (G, L, T, F, O)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Zöldfűszeres túrókrém (P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Trappista sajt(P) (L) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Túrós táska (P) (G, L, T) -Banán (p)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,0, E:182,0, ZS:5,9, T:0,0, F:7,1, CH:26,1, C:0,3, Ca:0,0	S:0,3, E:130,0, ZS:3,1, T:2,2, F:3,7, CH:21,4, C:1,0, Ca:25,8	S:0,7, E:224,0, ZS:6,0, T:3,6, F:9,5, CH:33,0, C:0,8, Ca:123,6	S:0,1, E:336,0, ZS:6,5, T:0,7, F:4,1, CH:64,0, C:2,3, Ca:198,0	S:0,6, E:261,0, ZS:7,7, T:0,3, F:10,7, CH:38,4, C:0,8, Ca:4,1
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Kakaó ital (P) (L, O)	-Karamellás tej (P) (L)	-Forralt tej(P) (L)	-Gyümölcs tea Sága (P)
	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:176,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:23,9, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:163,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:20,6, 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:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -félbarna kenyér (P) (G)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Burgonyapüré (P) (L) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)	-Tejfölös karfiolleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbebríz (P) (G, L)
	S:0,7, E:517,0, ZS:22,5, T:4,3, F:21,6, CH:50,5, C:2,7, Ca:79,4	S:0,7, E:656,0, ZS:29,2, T:3,7, F:18,4, CH:80,2, C:0,8, Ca:80,3	S:0,3, E:736,0, ZS:30,4, T:5,1, F:30,3, CH:84,8, C:4,2, Ca:39,3	S:0,3, E:626,0, ZS:36,0, T:3,7, F:21,9, CH:53,8, C:4,8, Ca:71,6	S:0,6, E:594,0, ZS:16,1, T:0,2, F:29,0, CH:78,7, C:1,6, Ca:29,8
<i>Uzsonna</i>	-Meggyes párna (P) (G) -földieper friss (P):	-Mini puffancs (P) (G, L, T, O) -Vaniliás túrókrém (P) (L) -Alma (P)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -földieper friss (P):	-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P)	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)
	S:0,4, E:204,0, ZS:12,7, T:1,4, F:3,6, CH:18,2, C:4,6, Ca:0,0	S:0,3, E:190,0, ZS:3,3, T:1,3, F:5,9, CH:25,1, C:2,7, Ca:23,9	S:0,3, E:104,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,9, CH:9,5, C:2,4, Ca:0,0	S:0,6, E:246,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:18,6, C:4,9, Ca:7,9	S:0,6, E:246,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,1, CH:4,6, C:4,6, Ca:7,9
<i>Összesen</i>	S:1,1, E:932,0, ZS:41,1, T:5,8, F:32,4, CH:101,8, C:7,5, Ca:79,4	S:1,3, E:1 152,0, ZS:41,3, T:7,2, F:34,7, CH:150,5, C:4,5, Ca:130,0	S:1,3, E:1 226,0, ZS:48,6, T:9,4, F:48,4, CH:147,8, C:7,4, Ca:162,9	S:1,0, E:1 332,0, ZS:61,1, T:5,8, F:37,0, CH:147,0, C:12,0, Ca:277,5	S:1,8, E:1 130,0, ZS:36,4, T:1,9, F:57,8, CH:128,7, C:6,9, Ca:41,9

## 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>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.05.18.	<i>Kedd</i> 2026.05.19.	<i>Szerda</i> 2026.05.20.	<i>Csütörtök</i> 2026.05.21.	<i>Péntek</i> 2026.05.22.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Tv paprika friss  S:0,3, E:170,0, ZS:8,7, T:4,0, F:2,1, CH:20,9, C:0,4, Ca:2,8	-Tejes kávé (P) (L, G) -kakaós kifli p  S:1,0, E:493,0, ZS:14,2, T:1,8, F:14,5, CH:73,6, C:7,2, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Delma Margarin (P) (L) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss  S:0,3, E:179,0, ZS:5,4, T:3,2, F:7,1, CH:26,0, C:1,7, Ca:37,8	-Gyümölcs ízű tea (P) -Tejes kiörlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Paradicsom friss  S:0,3, E:162,0, ZS:1,1, T:0,3, F:4,3, CH:33,4, C:0,8, Ca:1,8	-Kakaó ital (P) (L, O) -Sajtos rúd P) -Alma (P)  S:1,1, E:624,0, ZS:31,7, T:2,8, F:14,5, CH:60,1, C:9,7, Ca:7,9
<i>Tízórai</i>	-Tejes kávé (P) (L, G)  S:0,0, E:150,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:17,3, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcsjoghurt P (G, 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	-Tejes kávé (P) (L, G)  S:0,0, E:150,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:17,3, C:0,0, Ca:0,0	-Forralt tej(P) (L)  S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0	-Gyümölcs tea Sága (P)  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>Ebéd</i>	-Erőleves cérnametélt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  S:0,7, E:612,0, ZS:20,0, T:3,7, F:25,2, CH:84,8, C:3,3, Ca:49,8	-Palócleves (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T)  S:0,8, E:1 024,0, ZS:41,3, T:3,1, F:24,0, CH:137,5, C:1,6, Ca:47,2	-Tejfölös zellerkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt  S:0,3, E:481,0, ZS:16,3, T:1,9, F:23,1, CH:62,2, C:1,7, Ca:46,0	-Házi gyümölcsleves (p) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Trappista sajt(P) (L) -Ketchup(P)  S:0,7, E:559,0, ZS:30,0, T:5,4, F:24,3, CH:48,6, C:13,1, Ca:202,7	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Paradicsomos káposztafőzelék (P) (G) -Fokhagymás aprópecsenye (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)  S:0,9, E:614,0, ZS:30,5, T:0,1, F:28,9, CH:47,7, C:4,0, Ca:41,2
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss -Főtt tojás (P) (T)  S:0,3, E:124,0, ZS:6,1, T:0,0, F:8,3, CH:8,5, C:0,1, Ca:24,4	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Forralt tej(P) (L)  S:0,0, E:205,0, ZS:6,2, T:0,4, F:9,2, CH:26,2, C:0,5, Ca:0,0	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -földieper friss (P):  S:0,3, E:171,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:15,4, C:4,9, Ca:0,0	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)  S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,8, C:0,3, Ca:0,0	-almás fahéjas párna KEM.(P) -Forralt tej(P) (L) -Alma (P)  S:0,0, E:169,0, ZS:5,6, T:0,0, F:7,4, CH:11,6, C:0,0, Ca:7,9
<i>Összesen</i>	S:1,3, E:1 057,0, ZS:40,4, T:7,7, F:42,3, CH:131,5, C:3,8, Ca:77,0	S:1,8, E:1 723,0, ZS:61,7, T:5,3, F:47,8, CH:237,4, C:9,5, Ca:47,2	S:0,9, E:981,0, ZS:40,4, T:6,5, F:40,6, CH:120,9, C:8,3, Ca:83,8	S:1,4, E:883,0, ZS:36,8, T:5,7, F:36,8, CH:100,3, C:14,2, Ca:204,5	S:2,0, E:1 435,0, ZS:67,8, T:2,9, F:50,7, CH:126,5, C:13,7, Ca:57,0

## 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: csillagfürt  
P: puhatestűek