

Étlap

Bölcshódés (1-3 év)	Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.
Reggeli	<p>-Gyümölcs tea Sága (P) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)</p> <p>S:0,3, E:197,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:21,7, C:4,9, Ca:0,0</p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Szalámi (P)</p> <p>S:0,3, E:253,0, ZS:16,7, T:6,6, F:5,4, CH:20,6, C:0,2, Ca:1,8</p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóborka friss</p> <p>S:0,8, E:304,0, ZS:15,9, T:7,1, F:7,4, CH:33,4, C:0,9, Ca:3,6</p>	<p>-Gyümölcs ízű tea (P) -Almás párna (P) -Banán (p)</p> <p>S:0,3, E:336,0, ZS:6,3, T:0,7, F:4,1, CH:64,1, C:2,3, Ca:198,0</p>	<p>-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóborka friss -Szalámi (P)</p> <p>S:0,6, E:303,0, ZS:18,7, T:6,9, F:7,8, CH:28,2, C:0,9, Ca:3,6</p>
Tízórai	<p>-Gyümölcs tea Sága (P)</p> <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</p>	<p>-Gyümölcs tea Sága (P)</p> <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</p>	<p>-Gyümölcs tea Sága (P)</p> <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</p>	<p>-Gyümölcs tea Sága (P)</p> <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</p>	<p>-Gyümölcs tea Sága (P)</p> <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</p>
Ebéd	<p>-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -félbarna kenyér (P) (G)</p> <p>S:0,7, E:402,0, ZS:13,3, T:0,1, F:19,0, CH:45,9, C:2,4, Ca:69,0</p>	<p>-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)</p> <p>S:0,7, E:644,0, ZS:26,1, T:1,9, F:18,6, CH:84,0, C:0,4, Ca:75,9</p>	<p>-Málnakrém leves tej mentes(P) -Főtt burgonya (P) -Kakukkfűves csirkemell szelet (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Csemegeuborka (P)</p> <p>S:0,3, E:648,0, ZS:20,2, T:0,1, F:27,1, CH:90,1, C:6,6, Ca:122,4</p>	<p>-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Párolt rizs (P) -Hentes sertéstokány (p) (G, T, Z, O, M, S)</p> <p>S:0,2, E:461,0, ZS:23,7, T:0,2, F:17,8, CH:44,5, C:2,9, Ca:21,7</p>	<p>-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Tejbe rizs tej mentes(P) (G)</p> <p>S:0,9, E:557,0, ZS:11,6, T:0,5, F:20,7, CH:89,2, C:9,9, Ca:329,8</p>
Uzsonna	<p>-Meggyes párna (P) (G) -földieper friss (P):</p> <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</p>	<p>-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P)</p> <p>S:1,1, E:266,0, ZS:14,9, T:6,9, F:6,2, CH:17,3, C:0,4, Ca:7,9</p>	<p>-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -földieper friss (P):</p> <p>S:0,6, E:204,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:18,3, C:4,9, Ca:0,0</p>	<p>-kakaós csiga KEM (P) -Alma (P)</p> <p>S:0,6, E:246,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:18,6, C:4,9, Ca:7,9</p>	<p>-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Alma (P)</p> <p>S:0,6, E:246,0, ZS:12,7, T:1,4, F:18,1, CH:4,6, C:4,6, Ca:7,9</p>

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
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezámag
O: szója K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.05.18.	Kedd 2026.05.19.	Szerda 2026.05.20.	Csütörtök 2026.05.21.	Péntek 2026.05.22.
Reggeli	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -csirkemell sonka (P): S:0,7, E:242,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,1, CH:21,3, C:0,5, Ca:2,8	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Baracklekvár(P) S:0,3, E:200,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,4, CH:17,1, C:1,8, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) -Tv paprika friss S:0,3, E:259,0, ZS:17,0, T:6,6, F:5,9, CH:20,9, C:0,4, Ca:2,8	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -csirkemell sonka (P): S:0,8, E:306,0, ZS:16,0, T:7,1, F:7,4, CH:33,9, C:0,9, Ca:1,8	-Gyümölcs tea Sága (P) -csokis croissant/KEM/(P) (G) -Alma (P) S:0,3, E:174,0, ZS:6,8, T:0,7, F:2,4, CH:16,8, C:2,4, Ca:7,9
Tízórai	-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	-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	-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	-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	-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
Ebéd	-Erőleves cérumetelt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) S:0,7, E:632,0, ZS:22,0, T:0,2, F:24,2, CH:85,8, C:2,8, Ca:32,7	-Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Lekváros derelye (P) (G, T) S:0,8, E:960,0, ZS:36,1, T:0,1, F:22,4, CH:134,9, C:0,8, Ca:19,3	-Zellerkrémleves tej, tojásmentes (P) (G, L, T, M, S, Z) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Barack befőtt S:0,2, E:437,0, ZS:15,0, T:0,1, F:21,2, CH:55,8, C:1,1, Ca:20,6	-Vegyes gyümölcsleves rizstejjel(p) (L, G) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) S:0,4, E:549,0, ZS:25,4, T:2,4, F:19,6, CH:61,7, C:22,1, Ca:77,0	-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
Uzsonna	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Főtt tojás (P) (T) S:0,4, E:248,0, ZS:20,1, T:6,6, F:8,4, CH:8,6, C:0,2, Ca:23,9	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szalámi (P) S:0,6, E:311,0, ZS:17,8, T:6,9, F:8,4, CH:29,7, C:0,9, 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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Alma (P) S:0,8, E:228,0, ZS:14,9, T:6,9, F:5,0, CH:9,1, C:0,3, Ca:7,9	-almás fahéjas párna KEM.(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

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