

# Étlap

<b>Bölcshódés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.08.	<b>Kedd</b> 2026.06.09.	<b>Szerda</b> 2026.06.10.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.11.	<b>Péntek</b> 2026.06.12.
<b>Reggeli</b>	-Kakaó ital (P) (L, O) -fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T)	-Tejes kávé (P) (L, G) -Pizza kifli (P) (G, F, Z, R, O, D, S)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) * -Paradicsom friss	-Túrókrém vaníliás (P) (L) -kakaós kifli p	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss
	S:0,3, E:344,0, ZS:18,7, T:1,4, F:10,4, CH:38,6, C:4,9, Ca:0,0	S:0,2, E:209,0, ZS:10,6, T:0,0, F:11,8, CH:44,8, C:0,0, Ca:0,0	S:0,6, E:132,0, ZS:0,5, T:0,4, F:2,9, CH:28,4, C:0,3, Ca:1,8 *Adalékanyagot tartalmaz	S:1,0, E:423,0, ZS:12,2, T:4,4, F:12,8, CH:62,9, C:8,6, Ca:33,8	S:0,3, E:102,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,6, CH:22,9, C:0,4, Ca:2,3
<b>Tízórai</b>	-Cseresznye (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Cseresznye (P)	-Alma (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)
	S:0,0, E:47,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:10,6, C:0,0, Ca:12,2	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:47,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:10,6, C:0,0, Ca:12,2	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:0,0, E:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Burgonyafőzelék (P) (G, L) -Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Fokhagymakrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S)	-Frankfurti leves(P) (G, L, T, M, S, O, Z) -Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Borsodi zöldségleves(P) (Z, G, L, T, M, S) -Mézes- mustáros pulykatokány (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S) -Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S) -Petrezselymes burgonya (P) -Csemegeuborka (P)
	S:1,0, E:671,0, ZS:27,5, T:3,7, F:25,1, CH:77,2, C:3,7, Ca:56,3	S:0,4, E:706,0, ZS:42,1, T:9,7, F:28,8, CH:56,5, C:4,2, Ca:171,9	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:0,2, E:605,0, ZS:25,2, T:0,2, F:23,8, CH:66,5, C:3,7, Ca:23,4	S:0,2, E:325,0, ZS:10,2, T:0,1, F:7,1, CH:47,4, C:5,3, Ca:19,7
<b>Uzsonna</b>	-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss	-áfonyás rácsos KEM(P) (G) -Forralt tej(P) (L)	-Teljes kiőrlésű croissan vaníliás (P) -Cseresznye (P)	-csokis croissant/KEM/(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Briós (P) (G, L, T, D) -Cseresznye (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:0,6, E:325,0, ZS:18,3, T:1,4, F:24,3, CH:14,2, C:4,6, Ca:0,0	S:0,1, E:142,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,9, CH:22,1, C:5,1, Ca:12,2	S:0,3, E:102,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,9, C:2,6, Ca:0,0	S:0,3, E:131,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:23,9, C:2,0, Ca:12,2

## 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>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Reggeli</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) -Túró rudi (P) (L) -vizes kifli(P) (G)	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P)	-Kakaó ital (P) (L, O) -Briós (P) (G, L, T, D)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)	-Gyümölcs tea Sága (P) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss -félbarna kenyér (P) (G)
	S:0,3, E:320,0, ZS:11,1, T:0,0, F:12,5, CH:40,8, C:0,1, Ca:0,0	S:1,6, E:331,0, ZS:13,1, T:5,2, F:11,8, CH:41,3, C:7,7, Ca:0,0	S:0,3, E:260,0, ZS:7,5, T:0,3, F:8,7, CH:37,2, C:2,0, Ca:0,0	S:0,6, E:109,0, ZS:2,0, T:0,3, F:3,7, CH:20,9, C:0,9, Ca:0,0	S:0,7, E:174,0, ZS:9,7, T:4,3, F:5,1, CH:16,5, C:0,5, Ca:2,8
<i>Tízórai</i>	-Cseresznye (P)	-Gyümölcsjoghurt P (G, L)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Alma (P)
	S:0,0, E:47,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:10,6, C:0,0, Ca:12,2	S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,2, 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	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:45,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6, CH:1,0, C:0,0, Ca:7,9
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás (P) (L, G)	-Zöldséges daragaluska leves (P) (G, T, Z, M, L, S) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Sajtos csirkemell tokány((P) (L, G, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Sült csirkecomb filé(P) -Burgonyapüré (P) (L) -Céklasaláta (P):
	S:0,2, E:876,0, ZS:33,0, T:4,3, F:44,3, CH:95,4, C:18,1, Ca:56,1	S:0,2, E:452,0, ZS:17,2, T:2,3, F:17,5, CH:53,9, C:2,5, Ca:28,1	S:0,7, E:561,0, ZS:14,4, T:0,0, F:24,2, CH:84,8, C:5,8, Ca:25,4	S:0,2, E:222,0, ZS:9,6, T:0,2, F:17,2, CH:17,7, C:2,2, Ca:14,4	S:0,3, E:556,0, ZS:19,3, T:5,1, F:23,4, CH:73,8, C:0,5, Ca:52,2
<i>Uzsonna</i>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -kockasajt (P) (L)	-sajtos croissant (P) (G, L, T, S) -Alma (P) -Kakaó ital (P) (L, O)	-pizzás csiga (P) -Paradicsom friss	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p)	-Zsemle (P) F -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss
	S:0,3, E:38,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,3, CH:7,9, C:0,1, Ca:0,5	S:0,3, E:321,0, ZS:12,1, T:0,7, F:9,2, CH:33,7, C:2,4, Ca:7,9	S:0,3, E:105,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,0, CH:9,6, C:2,4, Ca:1,8	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:0,6, E:79,0, ZS:0,0, T:0,0, F:2,8, CH:16,1, C:0,3, Ca:4,1
<i>Összesen</i>	S:0,8, E:1 281,0, ZS:44,2, T:4,3, F:58,7, CH:154,7, C:18,4, Ca:68,9	S:2,0, E:1 105,0, ZS:42,5, T:8,2, F:38,5, CH:129,1, C:12,8, Ca:36,0	S:1,3, E:955,0, ZS:28,4, T:1,0, F:34,9, CH:138,7, C:10,1, Ca:27,2	S:1,4, E:750,0, ZS:24,7, T:1,9, F:26,8, CH:106,7, C:8,0, Ca:212,4	S:1,6, E:854,0, ZS:28,9, T:9,4, F:31,9, CH:107,4, C:1,2, Ca:67,0

## Jó étvágyat!

### Jelmagyarázat:

S: só (g)  
ZS: zsír (g)  
F: fehérje (g)  
C: cukor (g)

### 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: csillagfűrt  
P: puhatestűek