

Étlap

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.06.08.	Kedd 2026.06.09.	Szerda 2026.06.10.	Csütörtök 2026.06.11.	Péntek 2026.06.12.
Reggeli	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P)-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) <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>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P)-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) <p>S:0,3, E:130,0, ZS:6,5, T:0,7, F:1,8, CH:15,8, C:2,4, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Vizes zsemle (P)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *-Paradicsom friss <p>S:0,7, E:252,0, ZS:14,1, T:6,6, F:3,0, CH:28,5, C:0,4, Ca:1,8 *Adalékanyagot tartalmaz</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (P)-vizes kifli(P) (G)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-csirkemell sonka (P): <p>S:0,8, E:212,0, ZS:14,9, T:6,9, F:4,4, CH:15,1, C:0,3, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs ízű tea (P)-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Paradicsom friss <p>S:0,3, E:226,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,7, CH:23,0, C:0,5, Ca:1,8</p>
Tízórai	<ul style="list-style-type: none">-Cseresznye (P) <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</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (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>	<ul style="list-style-type: none">-Cseresznye (P) <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</p>	<ul style="list-style-type: none">-Alma (P) <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</p>	<ul style="list-style-type: none">-Gyümölcs tea Sága (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	<ul style="list-style-type: none">-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)-Burgonyafőzelék DIÉTÁS tej tojásmentes (P) (G)-Sertés vagdalt (P) (T, G, O, Z, M, S)-Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <p>S:1,0, E:691,0, ZS:29,6, T:0,3, F:24,1, CH:78,1, C:3,2, Ca:39,1</p>	<ul style="list-style-type: none">-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O)-Gyrostál csirkehúsos (P) (L, G, T, Z, O, M, S) <p>S:0,4, E:613,0, ZS:34,2, T:6,1, F:27,1, CH:53,0, C:3,9, Ca:164,2</p>	<ul style="list-style-type: none">-Frankfurti leves tejmentes(P) (G, L, T, M, S, O, Z)-Gránátos kocka (P) (G, T, Z, O, M, S) <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>	<ul style="list-style-type: none">-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) <p>S:0,2, E:605,0, ZS:25,2, T:0,2, F:23,8, CH:66,5, C:3,7, Ca:23,4</p>	<ul style="list-style-type: none">-Erőleves kismasni tészta (P) (G, T, Z, O, M, S)-Marha pörkölt (P) (G, T, Z, O, M, S)-Petrezselymes burgonya (P)-Csemegeuborka (P) <p>S:0,2, E:325,0, ZS:10,2, T:0,1, F:7,1, CH:47,4, C:5,3, Ca:19,7</p>
Uzsonna	<ul style="list-style-type: none">-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)-Paradicsom friss <p>S:0,6, E:237,0, ZS:16,0, T:6,9, F:4,0, CH:21,7, C:0,9, Ca:1,8</p>	<ul style="list-style-type: none">-áfonyás rácsos KEM(P) (G) <p>S:0,6, E:201,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,5, CH:3,6, C:4,6, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)-Cseresznye (P) <p>S:0,1, E:142,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,9, CH:22,1, C:5,1, Ca:12,2</p>	<ul style="list-style-type: none">-csokis croissant/KEM/(P) (G) <p>S:0,3, E:101,0, ZS:6,8, T:0,7, F:1,8, CH:8,8, C:2,4, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none">-meggyes rácsos (P) (G)-Cseresznye (P) <p>S:0,4, E:248,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,2, CH:28,1, C:4,6, Ca:12,2</p>

Összesen

S:2,0, E:1 172,0, ZS:58,7, T:8,5, F:32,3,
CH:132,0, C:8,9, Ca:53,2

S:1,3, E:972,0, ZS:53,4, T:8,2, F:46,4,
CH:79,4, C:10,9, Ca:164,2

S:1,5, E:1 086,0, ZS:44,8, T:10,8,
F:24,1, CH:145,2, C:5,8, Ca:102,1
* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,2, E:962,0, ZS:46,8, T:7,7, F:30,6,
CH:91,5, C:6,4, Ca:31,3

S:1,0, E:828,0, ZS:36,9, T:8,1, F:13,1,
CH:105,6, C:10,4, Ca:33,8

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: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

<i>Bölcshódés</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>	-Gyümölcs tea Sága (P) -vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) S:0,6, E:218,0, ZS:15,1, T:7,0, F:5,2, CH:15,2, C:0,3, Ca:0,0	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Főtt virsli (p) (O) -Ketchup(P) S:1,6, E:331,0, ZS:13,1, T:5,2, F:11,8, CH:41,3, C:7,7, Ca:0,0	-Gyümölcs tea Sága (P) -ízés levél (P): S:0,0, E:431,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,1, CH:42,0, C:9,8, Ca:0,0	-Gyümölcs tea Sága (P) -Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) S:0,9, E:288,0, ZS:17,1, T:7,2, F:7,6, CH:28,4, C:1,0, Ca:0,0	-Gyümölcs tea Sága (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Tv paprika friss S:0,7, E:224,0, ZS:15,3, T:6,9, F:5,1, CH:16,5, C:0,5, Ca:2,8
<i>Tízórai</i>	-Cseresznye (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	-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	-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
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával P (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt sertéshús (P) -Főtt burgonya (P) -Meggymártás tejmentes (P) (G) S:0,2, E:720,0, ZS:25,4, T:0,2, F:40,0, CH:79,3, C:4,6, Ca:125,1	-Vegyes zöldségleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) S:0,1, E:443,0, ZS:16,6, T:0,1, F:20,5, CH:46,5, C:1,7, Ca:9,4	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Brassói aprópecsenye/sertéshúsos/(P): (G, O, T, Z, M, S) -Csemegeuborka (P) S:0,7, E:561,0, ZS:14,4, T:0,0, F:24,2, CH:84,8, C:5,8, Ca:25,4	-Zöldséges karfiol leves (P) (Z, G, T, O, M, S, L) -Natur sertéskaraj szelet (p) (G, O, T, Z, M) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) S:0,1, E:307,0, ZS:17,8, T:0,1, F:16,7, CH:21,2, C:2,5, Ca:12,2	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Sült csirkecomb filé(P) -Főtt burgonya (P) -Céklasaláta (P): S:0,3, E:469,0, ZS:9,0, T:0,1, F:20,3, CH:79,1, C:2,8, Ca:135,4
<i>Uzsonna</i>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): S:0,8, E:184,0, ZS:14,9, T:6,9, F:4,4, CH:8,4, C:0,3, Ca:0,0	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Alma (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	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Paradicsom friss S:0,3, E:105,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,0, CH:9,6, C:2,4, Ca:1,8	-vaniliás croissant (P) (G, O, D) -Banán (p) S:0,6, E:390,0, ZS:13,1, T:1,4, F:5,9, CH:61,2, C:4,9, Ca:198,0	-Zsemle (P) F -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss S:0,6, E:202,0, ZS:14,0, T:6,6, F:2,9, CH:16,2, C:0,4, Ca:3,6
<i>Összesen</i>	S:1,6, E:1 169,0, ZS:55,5, T:14,0, F:50,2, CH:113,5, C:5,2, Ca:137,4	S:2,2, E:1 049,0, ZS:42,7, T:6,6, F:36,5, CH:113,4, C:14,2, Ca:17,3	S:1,0, E:1 127,0, ZS:46,3, T:3,5, F:33,3, CH:143,5, C:18,0, Ca:27,2	S:1,7, E:1 014,0, ZS:48,0, T:8,7, F:30,2, CH:117,7, C:8,3, Ca:210,2	S:1,7, E:940,0, ZS:38,3, T:13,6, F:28,8, CH:112,9, C:3,7, Ca:149,7

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: csillagfűrt
P: puhatestűek