

# Étlap

<b>Bölcsődés</b> (1-3 év)	<b>Hétfő</b> 2026.06.22.	<b>Kedd</b> 2026.06.23.	<b>Szerda</b> 2026.06.24.	<b>Csütörtök</b> 2026.06.25.	<b>Péntek</b> 2026.06.26.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Tv paprika friss</li><li>-csirkemell sonka (P):</li></ul> <p>S:0,8, E:306,0, ZS:16,0, T:7,1, F:7,4, CH:33,7, C:0,9, Ca:2,8</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-stangli Tej tojásmentes (P) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Mézes Pulyka felvágott (P) (G, L, O) *</li><li>-Kígyóuborka friss</li></ul> <p>S:0,7, E:322,0, ZS:15,3, T:6,9, F:5,0, CH:41,8, C:0,9, Ca:3,6 * Adalékanyagot tartalmaz</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Tv paprika friss</li><li>-csirkemell sonka (P):</li></ul> <p>S:0,8, E:229,0, ZS:15,0, T:6,9, F:4,8, CH:18,5, C:0,6, Ca:2,8</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-zsemlevekni KEM(P) (G, O, S)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Kígyóuborka friss</li></ul> <p>S:0,3, E:211,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,6, CH:20,1, C:0,2, Ca:3,6</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs ízű tea (P)</li><li>-Teljes kiőrlésű kifli (P) (G, L, T)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-csirkemell sonka (P):</li></ul> <p>S:1,1, E:300,0, ZS:16,9, T:7,1, F:6,8, CH:33,0, C:0,9, Ca:0,0</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li></ul> <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"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li></ul> <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"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li></ul> <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"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li></ul> <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"><li>-Gyümölcs tea Sága (P)</li></ul> <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>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P)</li><li>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)</li><li>-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p>S:0,7, E:414,0, ZS:11,7, T:0,1, F:20,9, CH:50,1, C:2,7, Ca:64,4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Reszelttészta leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Kínai csirke édes savanyú. (P) (G, T, Z, O, M, S)</li><li>-Párolt rizs (P)</li></ul> <p>S:0,2, E:532,0, ZS:20,7, T:0,2, F:29,5, CH:57,2, C:2,8, Ca:6,1</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Kassai gulyásleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Nudli baracklevárral (P): (G, T)</li><li>-Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)</li></ul> <p>S:0,6, E:590,0, ZS:14,1, T:0,1, F:19,8, CH:91,1, C:12,0, Ca:8,6</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Meggyleves rizstejjel</li><li>-Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L)</li><li>-Ketchup(P)</li></ul> <p>S:0,4, E:524,0, ZS:22,6, T:1,5, F:17,1, CH:65,9, C:24,8, Ca:118,4</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O)</li><li>-Petrezselymes-hagymás burgonya(P)</li><li>-Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O)</li><li>-Uborka saláta(P)</li></ul> <p>S:0,2, E:478,0, ZS:19,5, T:0,0, F:20,0, CH:59,3, C:1,0, Ca:63,4</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-ízes levél (P):</li><li>-Sárgabarack (P)</li><li>-Limonádé védőital (P)</li></ul> <p>S:0,0, E:525,0, ZS:25,3, T:2,8, F:7,2, CH:65,7, C:9,8, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Zsemle (P) F</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Szendvics sonka (P)</li><li>-Limonádé védőital (P)</li></ul> <p>S:0,9, E:350,0, ZS:15,2, T:7,0, F:6,5, CH:47,1, C:0,5, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P)</li><li>-Limonádé védőital (P)</li></ul> <p>S:0,3, E:224,0, ZS:6,6, T:0,7, F:1,9, CH:39,5, C:2,4, Ca:0,0</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-vizes kifli(P) (G)</li><li>-Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L)</li><li>-Paradicsom friss</li><li>-Limonádé védőital (P)</li></ul> <p>S:0,3, E:289,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,7, CH:39,2, C:0,2, Ca:1,8</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>-áfonyás rácsos KEM(P) (G)</li><li>-Limonádé védőital (P)</li></ul> <p>S:0,6, E:324,0, ZS:12,7, T:1,4, F:17,6, CH:34,2, C:4,6, Ca:0,0</p>

## Összesen

S:1,5, E:1 274,0, ZS:53,1, T:10,1,  
F:35,5, CH:156,5, C:13,4, Ca:67,2

S:1,8, E:1 233,0, ZS:51,1, T:14,0,  
F:41,0, CH:153,0, C:4,1, Ca:9,7  
\* Adalékanyagot tartalmaz

S:1,7, E:1 072,0, ZS:35,7, T:7,7, F:26,5,  
CH:156,1, C:15,0, Ca:11,4

S:1,1, E:1 053,0, ZS:50,7, T:14,7,  
F:20,4, CH:132,2, C:25,3, Ca:123,8

S:1,8, E:1 131,0, ZS:49,1, T:8,6, F:44,4,  
CH:133,6, C:6,5, Ca:63,4

## 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: csillagfürt  
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

<b>Bölcsődés</b> <i>(1-3 év)</i>	<b>Hétfő</b> 2026.06.29.	<b>Kedd</b> 2026.06.30.	<b>Szerda</b> 2026.07.01.	<b>Csütörtök</b> 2026.07.02.	<b>Péntek</b> 2026.07.03.
<b>Reggeli</b>	-Gyümölcs tea Sága (P) -kukoricás melegszendvics (P) (G, L, T) -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Szendvics sonka (P) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -félbarna kenyér (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű croissan vaniliás (P)
	S:2,0, E:385,0, ZS:6,7, T:2,2, F:15,8, CH:62,0, C:3,6, Ca:67,9	S:0,8, E:235,0, ZS:14,9, T:6,9, F:4,6, CH:21,0, C:0,3, Ca:1,8	S:0,6, E:252,0, ZS:15,2, T:7,0, F:5,5, CH:23,4, C:0,6, Ca:2,8	S:0,3, E:220,0, ZS:14,3, T:6,6, F:2,1, CH:21,1, C:0,4, Ca:1,8	S:0,1, E:141,0, ZS:4,6, T:2,3, F:1,3, CH:23,3, C:5,1, Ca:0,0
<b>Tízórai</b>	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Limonádé védőital (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Limonádé védőital (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:29,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:7,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:123,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:30,7, 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:123,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,1, CH:30,7, C:0,0, Ca:0,0
<b>Ebéd</b>	-Pergelt burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék tejmentes (P) (G) -Sült rudacska /Baromfi/ (p) (O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Csirkemell pörkölt Bölcse (G, Z, T, O, M, S) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Francia Rakott burgonya tej tojás mentes (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)	-Babgulyás (P) (G, T, Z, O, M, S) -Lekváros derelye (P) (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Magyaros zöldborsó leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Natúr csirkemell Bölcse(p) (G, O, T, Z, M) -Csemegeuborka (P)
	S:2,0, E:570,0, ZS:32,3, T:4,8, F:17,0, CH:49,3, C:1,8, Ca:60,0	S:0,4, E:556,0, ZS:22,1, T:0,0, F:31,5, CH:57,2, C:0,5, Ca:21,1	S:0,2, E:323,0, ZS:8,5, T:0,0, F:7,0, CH:52,2, C:5,6, Ca:15,2	S:0,7, E:929,0, ZS:26,6, T:0,1, F:28,6, CH:140,1, C:1,6, Ca:29,8	S:0,3, E:367,0, ZS:18,1, T:0,1, F:22,9, CH:24,5, C:4,9, Ca:38,2
<b>Uzsonna</b>	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-meggyes rácsos (P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -görög dinnye (P)	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss -görög dinnye (P)
	S:0,6, E:423,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,2, CH:66,8, C:0,9, Ca:19,4	S:0,4, E:353,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,1, CH:54,7, C:4,6, Ca:19,4	S:0,3, E:130,0, ZS:6,5, T:0,7, F:2,3, CH:15,3, C:2,4, Ca:19,4	S:0,3, E:319,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:51,9, C:4,9, Ca:19,4	S:1,1, E:327,0, ZS:16,1, T:7,1, F:8,4, CH:37,4, C:0,9, Ca:21,2

## Összesen

S:4,6, E:1 407,0, ZS:54,2, T:13,8,  
F:38,0, CH:185,1, C:6,3, Ca:147,2

S:1,6, E:1 173,0, ZS:49,7, T:8,3, F:40,3,  
CH:139,9, C:5,4, Ca:42,3

S:1,1, E:828,0, ZS:30,2, T:7,7, F:14,9,  
CH:121,5, C:8,6, Ca:37,4

S:1,3, E:1 497,0, ZS:54,0, T:8,2, F:34,8,  
CH:220,1, C:6,8, Ca:51,0

S:1,5, E:958,0, ZS:38,9, T:9,5, F:32,7,  
CH:115,9, C:10,9, Ca:59,4

## 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