

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.20.	<i>Kedd</i> 2026.07.21.	<i>Szerda</i> 2026.07.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.23.	<i>Péntek</i> 2026.07.24.
<i>Reggeli</i>	-Vaniliás ital -sajtos baugette(P) (G, L, T, S) -kockasajt (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -MelegsZendvics/ Sajtos/ (P) (G, L, T) -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Vizes zsemle (P) -Magyaros Körözött (P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiörlésű zsemle (P) (G, L, T) -Sajtkrém (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Briós (P) (G, L, T, D) -Gyümölcsjoghurt P (G, L)
	S:0,0, E:4,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3, CH:0,6, C:0,0, Ca:3,3	S:2,1, E:393,0, ZS:9,6, T:3,8, F:14,9, CH:58,7, C:2,7, Ca:121,8	S:0,6, E:189,0, ZS:4,8, T:2,9, F:7,9, CH:28,6, C:1,6, Ca:37,8	S:0,8, E:242,0, ZS:11,5, T:0,3, F:9,4, CH:23,7, C:0,5, Ca:115,6	S:0,3, E:131,0, ZS:1,9, T:0,3, F:1,9, CH:25,2, C:2,1, Ca:0,0
<i>Tízórai</i>	-Limonádé védőital (P)	-Kakaó ital (P) (L, O)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Karamellás tej (P) (L)	-Kakaó ital (P) (L, O)
	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:176,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:23,9, 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:163,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:20,6, 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
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P)	-Tejfölös burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Baracklevéllel töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S)	-Málnakrém leves (P) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L)	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S)
	S:0,7, E:532,0, ZS:15,5, T:3,6, F:25,8, CH:71,5, C:2,5, Ca:81,2	S:0,2, E:482,0, ZS:11,0, T:0,1, F:22,0, CH:71,5, C:2,6, Ca:22,5	S:0,4, E:278,0, ZS:12,9, T:4,4, F:5,7, CH:33,7, C:5,0, Ca:38,1	S:0,7, E:521,0, ZS:30,1, T:6,3, F:22,4, CH:44,1, C:13,4, Ca:199,0	S:0,3, E:374,0, ZS:22,2, T:1,9, F:18,1, CH:29,2, C:0,5, Ca:60,7
<i>Uzsonna</i>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P)	-sajtos zsömlé(P) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-pizzás csiga (P) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -Delma Margarin (P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Magyaros vajkrém (P) (G, L, Z, O, M, S) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)
	S:0,3, E:71,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,0, CH:14,8, C:0,1, Ca:23,0	S:0,0, E:159,0, ZS:0,5, T:0,3, F:0,8, CH:37,8, C:0,0, Ca:22,2	S:0,3, E:257,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,6, CH:46,8, C:2,4, Ca:21,2	S:0,0, E:241,0, ZS:1,1, T:0,7, F:3,2, CH:53,4, C:0,5, Ca:22,2	S:0,3, E:269,0, ZS:8,5, T:4,0, F:2,1, CH:45,9, C:0,2, Ca:21,2

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: szulfítok, kén-dioxid	

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.27.	<i>Kedd</i> 2026.07.28.	<i>Szerda</i> 2026.07.29.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.30.	<i>Péntek</i> 2026.07.31.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss <i>S:0,8, E:184,0, ZS:2,3, T:0,9, F:7,3, CH:33,3, C:0,8, Ca:3,6</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Bundáskenyér (P) (T, G, L) -Paradicsom friss <i>S:0,7, E:241,0, ZS:8,0, T:1,1, F:6,3, CH:34,5, C:1,1, Ca:15,8</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Májkrém /Baromfi/ (P) (G, L, T, Z, O, M) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:102,0, ZS:0,2, T:0,0, F:1,7, CH:22,8, C:0,4, Ca:2,8</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Delma Margarin (P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss <i>S:1,0, E:152,0, ZS:1,3, T:0,6, F:5,8, CH:28,8, C:0,3, Ca:1,8</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Sajtkrém (P) (L) -Tv paprika friss <i>S:0,3, E:281,0, ZS:11,6, T:0,3, F:9,1, CH:34,1, C:0,8, Ca:114,8</i>
<i>Tízórai</i>	-Kakaó ital (P) (L, O) <i>S:0,0, E:176,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:23,9, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcsjoghurt P (G, L) <i>S:0,0, E:1,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,1, C:0,2, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs tea Sága (P) <i>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>	-Tejes kávé (P) (L, G) <i>S:0,0, E:150,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:17,3, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Forralt tej(P) (L) <i>S:0,0, E:124,0, ZS:5,6, T:0,0, F:6,8, CH:10,6, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Köménymagleves (P) (T, G) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt Bölcsoéde (P) (G, O, T, Z, M) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,7, E:548,0, ZS:27,5, T:4,3, F:26,9, CH:48,1, C:2,0, Ca:82,7</i>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tejfőlös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:0,8, E:615,0, ZS:19,8, T:2,5, F:22,1, CH:76,6, C:3,6, Ca:30,4</i>	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya sertés virslivel(P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Uborka saláta(P) <i>S:2,0, E:682,0, ZS:25,3, T:4,5, F:19,0, CH:91,8, C:3,3, Ca:37,3</i>	-Palóclevés (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Lekváros derelye (P) (G, T) -Kenyer ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>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</i>	-Erdei vegyes gyümölcsleves (p): (L, G) -Rántott karfiol Vega (P) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P) <i>S:0,1, E:606,0, ZS:31,2, T:0,9, F:10,8, CH:69,7, C:0,6, Ca:25,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -kockasajt (P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,3, E:194,0, ZS:0,1, T:0,0, F:2,1, CH:45,6, C:0,1, Ca:21,7</i>	-Briós (P) (G, L, T, D) -Vaniliás ital -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,3, E:236,0, ZS:1,9, T:0,3, F:2,5, CH:50,5, C:2,0, Ca:19,4</i>	-meggyes rácsos (P) (G) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,4, E:353,0, ZS:12,7, T:1,4, F:4,1, CH:54,7, C:4,6, Ca:19,4</i>	-sajtos stangli (P) (G, L, T) -kockasajt (P) (L) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,0, E:236,0, ZS:0,7, T:0,4, F:3,2, CH:53,1, C:0,5, Ca:23,5</i>	-vizes kifli(P) (G) -Gyümölcsjoghurt P (G, L) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,3, E:190,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,9, CH:44,9, C:0,3, Ca:19,4</i>
<i>Összesen</i> Jó étvágyat!	<i>S:1,8, E:1 102,0, ZS:35,5, T:5,1, F:43,1, CH:150,0, C:2,0, Ca:108,0</i>	<i>S:1,8, E:1 093,0, ZS:29,7, T:3,9, F:30,8, CH:161,7, C:6,8, Ca:65,6</i>	<i>S:2,8, E:1 166,0, ZS:38,2, T:6,0, F:24,9, CH:176,3, C:8,2, Ca:50,5</i>	<i>S:1,9, E:1 562,0, ZS:48,9, T:4,1, F:39,8, CH:236,7, C:2,5, Ca:72,5</i>	<i>S:0,8, E:1 201,0, ZS:48,5, T:1,2, F:28,6, CH:150,3, C:1,6, Ca:150,3</i>

Jelmagyarázat:

Allergén 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	