

Étlap

<i>Bölcsődés</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>	-Gyümölcs ízű tea (P) -stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs tea Sága (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -kakaós csiga KEM (P)
	<i>S:0,6, E:322,0, ZS:15,2, T:6,9, F:4,9, CH:42,0, C:0,9, Ca:2,8</i>	<i>S:0,8, E:306,0, ZS:16,0, T:7,1, F:7,4, CH:33,9, C:0,9, Ca:1,8</i>	<i>S:0,6, E:233,0, ZS:14,1, T:6,6, F:2,9, CH:23,5, C:0,4, Ca:2,8</i>	<i>S:0,8, E:245,0, ZS:14,9, T:6,9, F:4,7, CH:23,0, C:0,6, Ca:3,6</i>	<i>S:0,6, E:248,0, ZS:13,1, T:1,4, F:3,6, CH:29,4, C:4,9, Ca:0,0</i>
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs ízű tea (P)	-Gyümölcs ízű tea (P)	-Gyümölcs tea Sága (P)	-Gyümölcs ízű tea (P)	-Gyümölcs ízű tea (P)
	<i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	<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>	<i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék tejmentes (P) (G) -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)	-Burgonyakrém leves(P) -Nudli baracklevárral (P): (G, T)	-Málnakrém leves tej mentes(P) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P)	-Fokhagymakrémleves tej-tojásmentes(P) (G, O) -Gyros csirkecomb csikok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P)
	<i>S:0,7, E:544,0, ZS:19,5, T:0,1, F:23,5, CH:67,1, C:1,6, Ca:40,7</i>	<i>S:0,2, E:482,0, ZS:11,0, T:0,1, F:22,0, CH:71,5, C:2,6, Ca:22,5</i>	<i>S:0,1, E:390,0, ZS:5,3, T:0,0, F:10,2, CH:73,2, C:10,8, Ca:6,8</i>	<i>S:0,5, E:495,0, ZS:23,1, T:1,6, F:16,3, CH:59,8, C:15,7, Ca:165,1</i>	<i>S:0,3, E:365,0, ZS:18,4, T:0,0, F:17,5, CH:40,9, C:4,6, Ca:27,5</i>
<i>Uzsonna</i>	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-pizzás csiga sajt ,tojás mentes(P) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)	-Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -Limonádé védőital (P) -görög dinnye (P)
	<i>S:0,3, E:316,0, ZS:14,1, T:6,6, F:2,2, CH:45,5, C:0,2, Ca:23,0</i>	<i>S:0,6, E:356,0, ZS:14,1, T:6,6, F:3,5, CH:53,7, C:0,4, Ca:22,2</i>	<i>S:0,3, E:257,0, ZS:6,6, T:0,7, F:2,6, CH:46,8, C:2,4, Ca:21,2</i>	<i>S:0,6, E:427,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,5, CH:67,4, C:0,9, Ca:22,2</i>	<i>S:0,3, E:318,0, ZS:14,1, T:6,6, F:2,2, CH:46,0, C:0,2, Ca:21,2</i>

Összesen

S:1,7, E:1 228,0, ZS:48,8, T:13,6,
F:30,5, CH:166,4, C:2,7, Ca:66,5

S:1,6, E:1 190,0, ZS:41,1, T:13,8,
F:32,8, CH:170,8, C:3,9, Ca:46,5

S:1,0, E:909,0, ZS:26,0, T:7,3, F:15,7,
CH:150,6, C:13,5, Ca:30,8

S:1,9, E:1 214,0, ZS:53,3, T:15,3,
F:26,5, CH:162,0, C:17,1, Ca:190,9

S:1,2, E:978,0, ZS:45,5, T:8,0, F:23,3,
CH:128,0, C:9,6, Ca:48,7

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: szeszámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Bölcsődés</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) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Kígyóuborka friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Zsemle vekni KEM (P) (G, O, S) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű zsemle (P) (G, L, T) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Vizes zsemle (P) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -csirkemell sonka (P): -Paradicsom friss	-Gyümölcs ízű tea (P) -Teljes kiőrlésű burgonyás rozs kenyér (p) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Tv paprika friss
	<i>S:0,8, E:304,0, ZS:15,9, T:7,1, F:7,4, CH:33,4, C:0,9, Ca:3,6</i>	<i>S:0,3, E:213,0, ZS:14,0, T:6,6, F:1,6, CH:20,6, C:0,2, Ca:1,8</i>	<i>S:0,3, E:225,0, ZS:14,1, T:6,6, F:1,8, CH:22,9, C:0,5, Ca:2,8</i>	<i>S:1,1, E:273,0, ZS:14,9, T:6,9, F:5,9, CH:28,9, C:0,4, Ca:1,8</i>	<i>S:0,3, E:284,0, ZS:15,1, T:6,9, F:4,4, CH:33,3, C:0,9, Ca:2,8</i>
<i>Tízórai</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, 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>	-Gyümölcs ízű tea (P) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>	-Gyümölcs ízű tea (P) <i>S:0,0, E:46,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:11,8, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Köménymagleves (P) (T, G) -kenyérkocka levesbetét (P) -Gyalult tökfőzelék tej, tojásmentes (P) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,1, E:497,0, ZS:18,9, T:0,2, F:26,5, CH:53,7, C:2,3, Ca:72,3</i>	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Főtt durumtészta köret/orsó tésztá/ (P)F (G) <i>S:0,7, E:619,0, ZS:18,9, T:0,3, F:26,7, CH:76,8, C:3,0, Ca:11,8</i>	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya sertés virslivel(P) (G, T, Z, O, M, S) -Kenyér 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>	-Palócleves tejmentes (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Nudli baracklekvárral (P): (G, T) <i>S:0,1, E:592,0, ZS:22,9, T:0,0, F:16,9, CH:77,7, C:10,9, Ca:19,3</i>	-Erdei vegyes gyümölcsleves tej és glutén mentes (p): -Sült csirkecomb filé(P) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P) <i>S:0,2, E:582,0, ZS:20,6, T:0,0, F:23,7, CH:78,3, C:0,3, Ca:29,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,3, E:318,0, ZS:14,1, T:6,6, F:2,2, CH:45,7, C:0,2, Ca:21,2</i>	-fahéjas csiga(P)KEM (G, L, T) -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,3, E:319,0, ZS:13,1, T:1,4, F:4,1, CH:51,9, C:4,9, 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>	-stangli Tej tojásmentes (P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Kígyóuborka friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,6, E:426,0, ZS:15,2, T:6,9, F:5,4, CH:67,2, C:0,9, Ca:23,0</i>	-vizes kifli(P) (G) -Liga margarin (tej,glutén mentes)(P) (L) -Paradicsom friss -görög dinnye (P) -Limonádé védőital (P) <i>S:0,3, E:318,0, ZS:14,1, T:6,6, F:2,2, CH:45,7, C:0,2, Ca:21,2</i>

Összesen

S:2,2, E:1 165,0, ZS:48,9, T:13,9,
F:36,0, CH:144,6, C:3,4, Ca:97,1

S:1,3, E:1 198,0, ZS:46,1, T:8,3, F:32,5,
CH:161,0, C:8,1, Ca:33,0

S:2,8, E:1 289,0, ZS:52,1, T:12,5,
F:25,0, CH:176,4, C:8,3, Ca:59,5

S:1,8, E:1 337,0, ZS:53,1, T:13,7,
F:28,2, CH:185,5, C:12,2, Ca:44,1

S:0,8, E:1 230,0, ZS:49,8, T:13,5,
F:30,3, CH:169,1, C:1,4, Ca:53,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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: szeszámog	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfítok, kéndioxid	