

Normál étlap

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
<i>Reggeli</i>	-Tejeskávé (L) -Kalács, foszlós (G, L, T) <i>S:0,2, E:244,0, ZS:7,1, T:1,2, F:8,8, CH:35,7, C:7,3</i>	-Tej (L) -Körözött (L) -Teljes kiörlésű kenyér (G) -Póréhagyma <i>S:0,9, E:242,0, ZS:8,1, T:0,2, F:13,5, CH:27,2, C:1,6</i>	-Tej (L) -Házi sajtkrém (L) -Zsemle (G) <i>S:0,4, E:187,0, ZS:8,9, T:1,7, F:7,9, CH:18,8, C:0,1</i>	-Gyümölcs tea -Tojáskrém (T, M) -Teljes kiörlésű kenyér (G) -Paprika <i>S:1,2, E:191,0, ZS:7,8, T:1,3, F:7,0, CH:22,4, C:0,4</i>	-Tej (L) -Főtt virsli -Félbarna kenyér (G) -Paradicsom <i>S:0,9, E:239,0, ZS:10,0, T:2,3, F:10,8, CH:26,2, C:0,3</i>
<i>Tízórai</i>	-Alma <i>S:0,0, E:18,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:3,5, C:0,0</i>	-Házi limonádé -Keksz (G, L, T) <i>S:0,1, E:107,0, ZS:4,2, T:2,0, F:1,2, CH:15,7, C:4,6</i>	-Banán <i>S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,7, CH:12,1, C:0,0</i>	-Őszibarack <i>S:0,0, E:20,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:4,5, C:0,0</i>	-Házi limonádé -Alma <i>S:0,0, E:26,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:5,6, C:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Karfiol főzelék (G, L) -Fűszeres csirkemell -Fehér kenyér (G) <i>S:1,6, E:324,0, ZS:9,2, T:1,0, F:20,3, CH:41,5, C:0,3</i>	-Meggyleves (L, G) -Spagetti carbonara (G, T, L) <i>S:0,5, E:439,0, ZS:17,2, T:4,0, F:16,2, CH:51,7, C:1,6</i>	-Csirkemáj rizottó (L) <i>S:0,2, E:407,0, ZS:12,6, T:2,3, F:25,4, CH:47,0, C:0,0</i>	-Finomfőzelék (L, G) -Vagdaltszelet (T, G) <i>S:0,8, E:277,0, ZS:10,2, T:0,7, F:15,0, CH:29,9, C:0,1</i>	-Csőben sült zöldség csirkehússal (G, L) <i>S:1,3, E:361,0, ZS:16,5, T:3,6, F:25,9, CH:26,4, C:0,1</i>
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcs tea -Margarin -Párizsi -Félbarna kenyér (G) -Paprika <i>S:0,9, E:212,0, ZS:11,9, T:2,1, F:4,8, CH:21,4, C:0,3</i>	-Gyümölcs tea -Retejkrém -Kifli (G, L) <i>S:0,2, E:81,0, ZS:2,0, T:0,2, F:1,8, CH:13,8, C:0,5</i>	-Gyümölcs tea -Kenőmájás -Fehér kenyér (G) -Uborka <i>S:0,6, E:119,0, ZS:2,0, T:0,8, F:3,4, CH:21,4, C:0,3</i>	-Vaníliás tej (L) -Briós (G, L, T) <i>S:0,1, E:264,0, ZS:8,0, T:0,0, F:9,9, CH:37,4, C:0,0</i>	-Gyümölcs tea -Tejszelet (G, L, T) <i>S:0,2, E:160,0, ZS:10,1, T:6,4, F:1,5, CH:15,5, C:8,8</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,6, E:797,0, ZS:28,5, T:4,3, F:34,1, CH:102,2, C:7,9</i>	<i>S:1,7, E:869,0, ZS:31,6, T:6,4, F:32,7, CH:108,5, C:8,3</i>	<i>S:1,3, E:766,0, ZS:23,5, T:4,8, F:37,4, CH:99,3, C:0,4</i>	<i>S:2,0, E:753,0, ZS:26,0, T:2,0, F:32,2, CH:94,3, C:0,5</i>	<i>S:2,4, E:785,0, ZS:36,9, T:12,3, F:38,4, CH:73,7, C:9,3</i>

Jó étvágyat! AZ ÉTLAP VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Hemrich-Klár Szilvia
Élelmészvezető

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfítok, kéndioxid</i>	

Normál étlap

Közétkeztetési Ellátó Szervezet

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
<i>Reggeli</i>	-Tej (L) -Teljes kiörlésű vaníliás-kókuszos csiga (G, K) <i>S:0,3, E:245,0, ZS:12,7, T:3,0, F:7,5, CH:25,6, C:4,3</i>	-Tejeskávé (L) -Trappista sajt (L) -Joghurtos margarin -Zsemle (G) -Paprika <i>S:0,7, E:268,0, ZS:12,9, T:4,7, F:13,3, CH:24,5, C:1,8</i>	-Tej (L) -Sonkakrém -Kifli (G, L) -Póréhagyma <i>S:1,4, E:277,0, ZS:17,0, T:1,4, F:11,0, CH:19,3, C:0,5</i>	-Tej (L) -Kockasajt (L) -Félbarna kenyér (G) -Paprika <i>S:0,5, E:187,0, ZS:5,1, T:0,4, F:8,7, CH:26,3, C:0,6</i>	-Gyümölcs tea -Párizsis szendvicskrém -Fehér kenyér (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:204,0, ZS:10,0, T:1,3, F:5,7, CH:22,5, C:0,3</i>
<i>Tízórai</i>	-Banán -Keksz (G, L, T) <i>S:0,1, E:150,0, ZS:4,3, T:2,0, F:1,9, CH:25,7, C:4,6</i>	-Szilva <i>S:0,0, E:23,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:5,2, C:0,0</i>	-Gyümölcs tea -Alma <i>S:0,0, E:32,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:7,0, C:0,0</i>	-Gyümölcs tea -Körte <i>S:0,0, E:85,0, ZS:0,3, T:0,1, F:0,5, CH:18,6, C:11,9</i>	-Banán <i>S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,7, CH:12,1, C:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Karalábefőzelék (L, G) -Bazsalikom csirke -Félbarna kenyér (G) <i>S:1,5, E:309,0, ZS:8,3, T:0,8, F:23,2, CH:34,2, C:0,2</i>	-Lencsegulyás (L, G, M) -Házi sajtos kifli (G, T) <i>S:0,6, E:362,0, ZS:13,4, T:2,0, F:14,2, CH:43,9, C:0,6</i>	-Paradicsomos káposztafőzelék (G) -Sült sertéshús <i>S:2,1, E:358,0, ZS:14,3, T:1,2, F:15,0, CH:41,4, C:2,4</i>	-Burgonyapüré (L) -Hal zöldségágyon (H, Z) <i>S:0,2, E:197,0, ZS:4,0, T:0,0, F:15,5, CH:24,4, C:0,0</i>	-Rakott sárgarépa bulgurral (L, G) <i>S:1,9, E:447,0, ZS:15,4, T:0,6, F:25,9, CH:49,3, C:2,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Gyümölcs tea -Tavaszi felvágott -Joghurtos margarin -Fehér kenyér (G) -Retek <i>S:0,6, E:122,0, ZS:2,5, T:0,8, F:2,9, CH:21,5, C:0,3</i>	-Gyümölcs tea -Petrezselymes vajkrém (L) -Félbarna kenyér (G) -Uborka <i>S:0,3, E:271,0, ZS:18,3, T:0,1, F:3,9, CH:22,1, C:1,3</i>	-Magyaros vajkrém (L) -Teljes kiörlésű kifli (G, L) -Retek <i>S:0,4, E:106,0, ZS:4,6, T:2,9, F:2,2, CH:12,1, C:0,9</i>	-Gyümölcs joghurt (L) -Keksz (G, L, T) <i>S:0,1, E:214,0, ZS:7,0, T:2,0, F:5,1, CH:29,3, C:22,8</i>	-Kakaó (L) -Almás-vaníliás tásk (G) <i>S:0,4, E:301,0, ZS:12,2, T:4,3, F:8,3, CH:39,9, C:7,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:826,0, ZS:27,7, T:6,6, F:35,4, CH:107,0, C:9,4</i>	<i>S:1,7, E:925,0, ZS:44,6, T:6,9, F:31,7, CH:95,7, C:3,7</i>	<i>S:3,8, E:772,0, ZS:36,1, T:5,4, F:28,5, CH:79,9, C:3,9</i>	<i>S:0,8, E:684,0, ZS:16,3, T:2,6, F:29,8, CH:98,6, C:35,3</i>	<i>S:3,5, E:1 004,0, ZS:37,7, T:6,1, F:40,5, CH:123,7, C:10,1</i>

Jó étvágyat! AZ ÉTLAP VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Hemrich-Klär Szilvia
Élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfítok, kéndioxid</i>	