

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.02.09.

Kedd
2026.02.10.

Szerda
2026.02.11.

Csütörtök
2026.02.12.

Péntek
2026.02.13.

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3
T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0
S:0,3) (O)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:0,3, E:100,0, ZS:4,3, T:1,8, F:3,2,
CH:12,2, C:7,9, Ca:6,0

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 S:0,2) (L)
-Fonott kalács" (E:16,0
ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8
C:0,6 S:0,0)

S:0,2, E:154,0, ZS:4,9, T:2,9, F:5,2,
CH:22,1, C:19,9, Ca:182,4

Tízórai

-Banán" (E:147,0 ZS:0,0
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0
S:0,1)
-Háztartási keksz" (E:80,2
ZS:1,3 T:0,6 F:1,8 CH:15,1
C:3,7 S:0,2) (L, T, F, O, D,
K)

S:0,1, E:111,0, ZS:0,8, T:0,3, F:1,8,
CH:23,6, C:2,2, Ca:66,0

-Limonádé gyümölcsös 10 l"
(E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6
CH:20,0 C:15,7 S:1,2)

S:1,2, E:95,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,6,
CH:20,0, C:15,7, Ca:50,8

Ebéd

-Daragaluska leves" (E:221,2
ZS:13,1 T:1,2 F:5,8 CH:19,8
C:2,4 S:1,1) (G, T, Z)
-Tökfőzelék" (E:362,4
ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4
C:4,8 S:2,1) (G, L)
-Sertésvagdalt" (E:252,7
ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7
C:2,1 S:1,6) (L, T)

-Csirkeragu leves" (E:289,3
ZS:11,2 T:1,0 F:27,0 CH:18,5
C:3,7 S:1,1) (Z, G, T)
-Fánk" (E:981,7 ZS:56,5
T:7,3 F:17,9 CH:97,6 C:25,3
S:0,5) (G, T, L)

Uzsonna

-Túrós-barackos lepény"
(E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4
CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T,
L)

-Banán" (E:147,0 ZS:0,0
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0
S:0,1)

S:0,0, E:148,0, ZS:6,9, T:1,1, F:3,7,
CH:17,5, C:10,4, Ca:20,0

S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8,
CH:14,5, C:0,0, Ca:66,0

Összesen

S:2,8, E:777,0, ZS:33,0, T:7,6, F:26,2,
CH:91,5, C:25,1, Ca:170,9

S:2,2, E:947,0, ZS:38,7, T:7,1, F:29,0,
CH:114,6, C:50,1, Ca:374,2

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

Bölcődés
(1-3 év)

Hétfő
2026.02.16.

Kedd
2026.02.17.

Szerda
2026.02.18.

Csütörtök
2026.02.19.

Péntek
2026.02.20.

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0
S:0,0) (G, L)
-Zöldfűszeres vajkrém"
(E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0
CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:0,1, E:76,0, ZS:2,1, T:1,3, F:1,1,
CH:12,9, C:8,6, Ca:3,9

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2
S:0,2) (L, O)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,3, E:146,0, ZS:4,9, T:2,8, F:5,8,
CH:19,1, C:14,4, Ca:175,2

-Gabonapehely tejjel"
(E:230,5 ZS:6,6 T:3,6 F:7,8
CH:34,3 C:19,4 S:0,3) (G, F,
O, D, S, L)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,2, E:200,0, ZS:5,0, T:2,7, F:6,3,
CH:31,6, C:14,5, Ca:184,8

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-kifli sós v.tejes " (E:16,3
ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2
C:0,1 S:0,1) (G, L)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Füldői füstölt sonka" (E:28,0
ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3
C:0,2 S:0,6)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,5, E:72,0, ZS:1,1, T:0,3, F:2,9,
CH:12,6, C:7,7, Ca:10,1

-Tejeskávét" (E:135,7 ZS:4,8
T:2,9 F:5,1 CH:17,9 C:17,9
S:0,2) (L, T, Z, O, M)
-Kalács foszlós " (E:157,7
ZS:2,9 T:0,0 F:4,2 CH:27,7
C:0,0 S:0,0) (G, L, T)

S:0,2, E:293,0, ZS:7,7, T:2,9, F:9,4,
CH:45,6, C:17,9, Ca:193,8

Tízórai

-Őszibarack befőtt" (E:56,7
ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:12,9
C:12,7 S:0,0)
-Háztartási keksz" (E:80,2
ZS:1,3 T:0,6 F:1,8 CH:15,1
C:3,7 S:0,2) (L, T, F, O, D,
K)

S:0,1, E:99,0, ZS:0,8, T:0,3, F:1,5,
CH:20,5, C:13,5, Ca:0,0

-Kiwi" (E:42,0 ZS:0,3 T:0,0
F:0,8 CH:8,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:17,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,3,
CH:3,2, C:0,0, Ca:0,0

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)
-Piknik mozzarella" (E:116,0
ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2
C:0,2 S:0,6)

S:0,3, E:79,0, ZS:4,2, T:2,8, F:5,2,
CH:4,3, C:3,1, Ca:6,0

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)
-Vajas keksz" (E:86,4 ZS:2,0
T:1,0 F:1,7 CH:15,3 C:3,6
S:0,1) (L, O, S)

S:0,1, E:73,0, ZS:1,5, T:0,6, F:1,3,
CH:13,4, C:5,2, Ca:6,0

-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:27,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4,
CH:5,9, C:0,0, Ca:13,8

Ebéd

-Zöldségleves kagylótésztával" (E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6 CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T, Z)
-Lecsős Hús" (E:331,9 ZS:37,6 T:10,2 F:20,0 CH:8,4 C:1,9 S:1,8) (G)
-Tarhonyaköret" (E:405,2 ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:1,9)

S:2,8, E:444,0, ZS:27,1, T:6,2, F:17,6, CH:46,6, C:3,2, Ca:39,0

-Gombaleves" (E:187,6 ZS:10,7 T:1,3 F:4,6 CH:18,3 C:3,6 S:1,5) (G, T)
-Rántottsajt" (E:317,3 ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0 C:0,7 S:1,1) (L)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)

S:2,2, E:538,0, ZS:30,9, T:8,4, F:16,9, CH:47,8, C:2,4, Ca:11,5

-Tárkonyos raguleves sertés" (E:338,0 ZS:28,1 T:8,8 F:22,5 CH:18,0 C:5,0 S:2,4) (L, G, T)
-Kakaóscsiga" (E:648,6 ZS:16,3 T:3,4 F:17,3 CH:105,2 C:33,2 S:2,1) (G, L, T)

S:1,5, E:296,0, ZS:15,8, T:4,6, F:13,7, CH:32,3, C:9,9, Ca:38,4

-Rántottleves abc tésztával" (E:207,0 ZS:6,9 T:1,0 F:4,6 CH:30,8 C:1,6 S:2,3) (G, T)
-Gyöngybab főzelék" (E:436,8 ZS:11,3 T:1,2 F:19,6 CH:61,9 C:1,6 S:2,1) (G, O)
-Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)

S:2,9, E:462,0, ZS:16,1, T:1,7, F:28,0, CH:48,4, C:2,5, Ca:51,2

-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,5) (Z, G, T)
-Budapest sertésragu" (E:410,9 ZS:37,5 T:9,4 F:25,2 CH:17,3 C:6,0 S:2,7) (G)
-Bulgur" (E:332,1 ZS:7,3 T:0,7 F:9,6 CH:60,8 C:8,0 S:0,0) (G, D, S)

S:2,2, E:464,0, ZS:27,6, T:5,8, F:20,2, CH:47,9, C:9,3, Ca:54,4

Uzsonna

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)
-Fibre kifli" (E:17,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,3 C:0,1 S:0,1) (G, L, T, O, S)

-Pizzás kifli" (E:198,4 ZS:12,8 T:5,3 F:11,6 CH:8,9 C:5,1 S:1,3) (L, G)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L)
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)

-Tejberizs" (E:394,3 ZS:7,5 T:4,4 F:11,0 CH:70,4 C:31,7 S:0,7) (L)

-Túró rudi" (E:81,9 ZS:4,1 T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3 S:0,0) (G, L)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

Összesen

S:3,1, E:778,0, ZS:32,7, T:9,4, F:27,9,
CH:106,3, C:44,4, Ca:42,9

S:3,7, E:906,0, ZS:48,7, T:16,5, F:34,7,
CH:80,3, C:22,8, Ca:373,7

S:3,0, E:772,0, ZS:29,8, T:12,9, F:33,2,
CH:98,7, C:35,4, Ca:348,4

S:3,8, E:843,0, ZS:23,1, T:5,3, F:38,8,
CH:116,7, C:34,4, Ca:240,7

S:2,4, E:887,0, ZS:39,6, T:12,1, F:32,6,
CH:112,4, C:38,4, Ca:288,7

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

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.02.23.

Kedd

2026.02.24.

Szerda

2026.02.25.

Csütörtök

2026.02.26.

Péntek

2026.02.27.

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0
S:0,0) (G, L)
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5
T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0
S:0,3) (L)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:0,2, E:75,0, ZS:1,0, T:0,5, F:2,3,
CH:14,0, C:8,9, Ca:24,9

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4
F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Pulykamell sonka" (E:45,3
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9
C:0,2 S:0,8)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:0,7, E:125,0, ZS:6,1, T:2,9, F:6,2,
CH:11,0, C:6,6, Ca:169,4

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-kifli sós v.tejes " (E:16,3
ZS:0,2 T:0,1 F:0,6 CH:3,2
C:0,1 S:0,1) (G, L)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Piknik mozzarella" (E:116,0
ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2
C:0,2 S:0,6)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,4, E:113,0, ZS:4,5, T:2,9, F:5,8,
CH:12,0, C:7,7, Ca:5,3

Tízórai

-Őszibarack befőtt" (E:56,7
ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:12,9
C:12,7 S:0,0)

S:0,0, E:50,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4,
CH:11,4, C:11,3, Ca:0,0

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,0, E:21,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2,
CH:4,2, C:3,0, Ca:6,0

-Multivitamin ivólé" (E:98,0
ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0
C:20,0 S:0,0)

S:0,0, E:98,0, ZS:1,0, T:0,2, F:1,0,
CH:22,0, C:20,0, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldborsóleves " (E:183,0
ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9
C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Túrós Derelye" (E:653,0
ZS:12,9 T:1,2 F:23,2
CH:108,9 C:30,3 S:0,2) (G,
L, T)

-Gyümölcsleves" (E:244,0
ZS:3,9 T:2,5 F:2,7 CH:48,2
C:40,9 S:1,1) (L, G)
-Panírozott halfigurák"
(E:138,0 ZS:5,7 T:0,5 F:6,6
CH:14,4 C:0,4 S:0,6) (H)
-Burgonyapüré" (E:228,2
ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1
C:5,5 S:1,1) (L)
-Tartármártás" (E:331,8
ZS:31,2 T:6,2 F:2,3 CH:10,3

-Sertés raguleves" (E:297,5
ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0
C:3,9 S:2,4) (Z, G, T)
-Krumplis tészta" (E:566,3
ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7
C:2,9 S:1,5) (T)
-Cékla" (E:94,5 ZS:0,0 T:0,0
F:1,5 CH:19,5 C:19,5 S:0,7)
(L, K)

Uzsonna

-Limonádé gyümölcsös 10 l"
(E:94,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6
CH:20,0 C:15,7 S:1,2)
-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7
T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1
S:0,5)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:1,9, E:268,0, ZS:4,6, T:2,1, F:9,9,
CH:40,4, C:18,0, Ca:52,6

-Gyümölcsös ivójoghurt"
(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8
CH:10,7 C:10,6 S:0,1)
-Vajas keksz" (E:86,4 ZS:2,0
T:1,0 F:1,7 CH:15,3 C:3,6
S:0,1) (L, O, S)

S:0,2, E:123,0, ZS:2,7, T:1,6, F:3,8,
CH:19,9, C:12,8, Ca:120,0

-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-baromfivirsl " (E:216,0
ZS:18,0 T:7,4 F:11,0 CH:2,5
C:0,5 S:1,9) (O)
-Ketchup" (E:30,9 ZS:0,1
T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6
S:0,0)

S:1,0, E:144,0, ZS:9,1, T:3,7, F:6,4,
CH:9,2, C:4,2, Ca:1,3

Összesen

S:2,9, E:799,0, ZS:15,5, T:3,5, F:26,7,
CH:129,6, C:55,5, Ca:92,7

S:3,3, E:789,0, ZS:32,8, T:10,1, F:22,4,
CH:96,1, C:47,7, Ca:368,4

S:3,8, E:834,0, ZS:34,1, T:11,3, F:29,7,
CH:109,8, C:45,1, Ca:82,6

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
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