

Étlap

Bölcsődés
(1-3 év)

Hétfő
2026.02.23.

Kedd
2026.02.24.

Szerda
2026.02.25.

Csütörtök
2026.02.26.

Péntek
2026.02.27.

Reggeli

-Tejberizs" (E:394,3 ZS:7,5
T:4,4 F:11,0 CH:70,4 C:31,7
S:0,7) (L)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-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)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:0,4, E:258,0, ZS:4,7, T:2,7, F:6,8,
CH:46,4, C:22,0, Ca:179,4

S:0,3, E:148,0, ZS:4,9, T:2,8, F:5,6,
CH:19,5, C:15,2, Ca:174,8

Tízórai

-Banán" (E:147,0 ZS:0,0
T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0
S:0,1)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

-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:0,0, E:90,0, ZS:0,0, T:0,0, F:1,2,
CH:20,4, C:0,0, Ca:79,8

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

-Hamishúsleves" (E:173,0
ZS:5,8 T:0,7 F:5,2 CH:24,6
C:4,0 S:2,0) (Z, G, T)

-Paradicsomoskáposzta"
(E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8
CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)

-Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6
T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0
S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D,
M, S)

-Karfiol leves" (E:177,0
ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9
C:4,1 S:2,0) (G, T)

-Mexikói rizseshús csirkés"
(E:719,8 ZS:34,7 T:3,6
F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)

S:1,9, E:346,0, ZS:21,7, T:5,2, F:15,0,
CH:35,2, C:14,9, Ca:67,1

S:2,2, E:448,0, ZS:21,3, T:2,3, F:21,7,
CH:41,4, C:6,3, Ca:30,0

Uzsonna

-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)

-Körözött Hajdú" (E:52,8
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5
C:0,7 S:0,3)

-Kígyóborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

-Piskóta szelet" (E:97,8
ZS:4,0 T:1,4 F:1,6 CH:13,8
C:8,8 S:0,1) (G, L)

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

S:0,3, E:56,0, ZS:2,5, T:1,6, F:3,1,
CH:5,3, C:0,8, Ca:4,5

S:0,1, E:125,0, ZS:4,0, T:1,4, F:2,0,
CH:19,6, C:8,8, Ca:13,8

Összesen

S:2,7, E:750,0, ZS:29,0, T:9,4, F:26,1,
CH:107,4, C:37,8, Ca:330,7

S:3,8, E:816,0, ZS:30,2, T:6,5, F:29,9,
CH:100,6, C:45,9, Ca:269,4

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

Étlap

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.03.02.

Kedd

2026.03.03.

Szerda

2026.03.04.

Csütörtök

2026.03.05.

Péntek

2026.03.06.

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)
-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)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:0,3, E:113,0, ZS:4,4, T:2,8, F:5,3, CH:12,5, C:8,3, Ca:110,7

-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)
-Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O)
-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:128,0, ZS:6,3, T:3,2, F:6,5, CH:10,8, C:6,2, Ca:156,3

-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)
-Hántolt Tökmag" (E:97,8 ZS:7,3 T:1,4 F:6,0 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (G, D)

S:0,2, E:173,0, ZS:5,0, T:2,7, F:5,8, CH:25,7, C:14,5, Ca:171,0

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Bundáskenyér sütőben sütvé" (E:224,6 ZS:12,6 T:1,1 F:5,7 CH:22,2 C:0,2 S:0,8) (G, T)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:261,0, ZS:12,6, T:1,1, F:6,0, CH:30,9, C:7,8, Ca:19,8

-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 S:0,2) (L)
-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)
-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:297,0, ZS:7,6, T:2,8, F:9,0, CH:47,0, C:19,4, Ca:182,4

Tízórai

-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

-Narancs" (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:8,0 C:7,0 S:0,0)

S:0,0, E:20,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:4,0, C:3,5, Ca:21,5

-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

-Limonádé gyümölcsös 10 l" (E:13,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:3,2 C:3,0 S:0,0)

S:0,0, E:13,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:3,2, C:3,0, Ca:0,0

-Narancs" (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:8,0 C:7,0 S:0,0)

S:0,0, E:20,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:4,0, C:3,5, Ca:21,5

Ebéd

-Legényfogó leves" (E:373,6
ZS:15,6 T:3,7 F:31,9 CH:24,3
C:6,1 S:1,6) (Z, L, G)
-Szilvás gombóc" (E:581,5
ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7
C:28,4 S:3,5) (L, G)

S:2,4, E:451,0, ZS:11,5, T:2,2, F:19,5,
CH:65,3, C:16,8, Ca:20,2

-Zöldségleves csigatésztával"
(E:199,0 ZS:9,1 T:1,2 F:4,9
CH:22,7 C:3,4 S:1,1) (Z, G,
T)
-Sült csirkecomb" (E:249,7
ZS:9,4 T:0,0 F:37,9 CH:0,7
C:0,4 S:3,0) (G, L, T, F, Z, O,
D, M, S)
-Meggymártás" (E:197,6
ZS:0,9 T:0,5 F:3,3 CH:42,6
C:16,2 S:0,6) (G, L)
-Rizsköret 1/2 adag" (E:219,5
ZS:5,5 T:0,7 F:3,5 CH:39,0
C:0,3 S:0,3)

S:2,6, E:489,0, ZS:13,5, T:1,4, F:25,7,
CH:63,2, C:11,8, Ca:83,9

-Gulyásleves" (E:304,7
ZS:22,7 T:5,9 F:14,2 CH:26,4
C:3,2 S:2,1) (Z)
-Sósfonat d"" (E:598,4
ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7
C:3,2 S:2,1) (G, L, T)

S:1,9, E:430,0, ZS:22,3, T:4,4, F:14,2,
CH:48,7, C:3,0, Ca:57,9

-Piritott tésztaleves" (E:190,5
ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5
C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)
-Lencsefőzelék " (E:428,0
ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7
C:2,1 S:2,0) (G, M)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)

S:3,0, E:440,0, ZS:24,9, T:5,5, F:23,6,
CH:43,4, C:3,3, Ca:69,5

-Kertész leves" (E:187,3
ZS:8,9 T:1,1 F:5,0 CH:19,5
C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)
-Kukoricás csirkeragu"
(E:411,1 ZS:20,6 T:5,8
F:34,2 CH:19,3 C:5,0 S:1,6)
(G, L, T, Z, O, M, S)
-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:1,3, E:452,0, ZS:17,8, T:3,7, F:24,1,
CH:48,4, C:7,9, Ca:50,1

Uzsonna

-Fehérkenyér" (E:310,8
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0
C:0,0 S:2,0) (G)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Főtt tojás" (E:155,0 ZS:11,0
T:0,0 F:13,0 CH:1,1 C:1,1
S:0,1) (T)

-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Pick sertéspárizsi" (E:41,4
ZS:3,4 T:1,4 F:2,4 CH:0,3
C:0,0 S:0,4)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

-Puding " (E:76,0 ZS:0,9
T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0
S:0,6) (L, T)

-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)
-Gyümölcsös ivójoghurt"
(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8
CH:10,7 C:10,6 S:0,1)

-Tejszelet" (E:117,9 ZS:7,8
T:4,6 F:2,2 CH:9,5 C:8,3
S:0,2) (G, L, T, O)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

Összesen

S:3,5, E:767,0, ZS:22,1, T:5,0, F:34,8,
CH:104,2, C:26,0, Ca:167,0

S:4,0, E:760,0, ZS:23,7, T:5,8, F:37,4,
CH:95,0, C:21,5, Ca:268,9

S:2,9, E:777,0, ZS:29,0, T:8,1, F:22,6,
CH:110,7, C:43,0, Ca:228,9

S:3,9, E:802,0, ZS:39,2, T:7,7, F:32,9,
CH:91,3, C:24,8, Ca:212,8

S:1,6, E:909,0, ZS:33,4, T:11,2, F:35,9,
CH:113,2, C:42,1, Ca:260,0

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
2026.03.09.

Kedd
2026.03.10.

Szerda
2026.03.11.

Csütörtök
2026.03.12.

Péntek
2026.03.13.

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Fehérkenyér" (E:310,8
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0
C:0,0 S:2,0) (G)
-Piknik mozzarella" (E:116,0
ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2
C:0,2 S:0,6)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:199,0, ZS:4,6, T:2,9, F:8,3,
CH:30,6, C:8,0, Ca:11,2

-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)
-Olasz felvágott" (E:54,4
ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4
C:0,1 S:0,3)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

S:0,4, E:133,0, ZS:6,9, T:3,5, F:5,7,
CH:11,2, C:7,0, Ca:155,6

-Tejes zabkása" (E:256,7
ZS:7,6 T:3,9 F:9,8 CH:35,7
C:20,5 S:0,2) (G, L, O)

S:0,2, E:205,0, ZS:6,1, T:3,1, F:7,8,
CH:28,6, C:16,4, Ca:203,2

Tízórai

-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

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

-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

-Májgombóclevés" (E:224,4
ZS:12,9 T:1,5 F:7,8 CH:18,6
C:2,4 S:2,0) (T, G, Z)
-Almás krokett" (E:540,7
ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1
C:29,5 S:1,8) (G, L, T)

-Burgonyaleves" (E:183,0
ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2
C:2,6 S:1,7) (Z)
-Csőben sült hal " (E:294,7
ZS:10,2 T:5,8 F:15,9 CH:35,0
C:9,2 S:1,7) (H, G, L)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5
S:1,0)

-Bableves" (E:357,8 ZS:8,3
T:1,0 F:14,6 CH:54,5 C:2,8
S:2,5) (O, G)
-Káposztás kocka" (E:457,1
ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2
C:8,8 S:2,1) (T)

Uzsonna

-Vajas mézes kenyér"
(E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6
CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G)
-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)

S:0,2, E:144,0, ZS:0,3, T:0,1, F:3,4,
CH:30,9, C:8,9, Ca:0,0

-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8
T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1
S:0,0) (L)
-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:140,0, ZS:2,1, T:0,5, F:6,9,
CH:20,2, C:2,7, Ca:3,3

-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-szárnyasmájkrém" (E:48,6
ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7
C:2,0 S:0,5) (L, O)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)
-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:1,8, E:166,0, ZS:2,9, T:0,8, F:4,3,
CH:27,1, C:17,7, Ca:56,8

Összesen

S:3,2, E:785,0, ZS:21,6, T:6,4, F:20,8,
CH:122,9, C:38,6, Ca:37,3

S:3,2, E:783,0, ZS:24,3, T:8,3, F:26,6,
CH:109,3, C:16,5, Ca:414,7

S:4,0, E:780,0, ZS:18,5, T:5,1, F:24,8,
CH:121,6, C:39,7, Ca:338,8

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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek