

Étlap

Bölcsődés

(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)
-kukoricás zsemle" (E:21,9
ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2
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)
-Sajtos párizsi" (E:39,8
ZS:2,8 T:1,1 F:2,4 CH:1,1
C:0,1 S:0,4) (G, L, O)
-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:86,0, ZS:2,2, T:0,7, F:2,2,
CH:13,9, C:8,5, Ca:2,8*

-Tejeskávé" (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)
-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:152,0, ZS:5,1, T:3,1, F:5,5,
CH:20,7, C:18,5, Ca:193,8*

Tízórai

-Multivitamin ivólé" (E:98,0
ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0
C:20,0 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:150,0, ZS:2,2, T:0,8, F:2,0,
CH:31,2, C:22,2, 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*

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)
-Zöldbabfőzelék" (E:396,4
ZS:24,1 T:4,8 F:9,1 CH:30,9
C:10,4 S:2,6) (L, G)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)

S:2,8, E:385,0, ZS:30,9, T:6,9, F:15,0,
CH:23,1, C:6,0, Ca:63,9

-Fokhagymakrém leves"
(E:251,3 ZS:16,9 T:7,7 F:3,5
CH:20,7 C:2,9 S:1,7) (G, S)
-Rántottcsirkemell" (E:477,8
ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0
C:1,1 S:0,3) (T, G, L)
-Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8
T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3
S:1,0)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7
C:1,7 S:1,3) (M)

S:2,1, E:542,0, ZS:26,1, T:5,2, F:24,1,
CH:51,4, C:3,9, Ca:53,3

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)
-Gyümölcs joghurt" (E:85,0
ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0
C:12,9 S:0,1) (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:130,0, ZS:1,3, T:0,8, F:3,9,
CH:24,5, C:12,9, Ca:15,1

-Müzliszelet" (E:81,6 ZS:2,4
T:1,7 F:0,9 CH:13,8 C:6,2
S:0,1) (G, L, F, D, S)
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
S:0,0)

S:0,1, E:109,0, ZS:2,4, T:1,7, F:1,4,
CH:19,7, C:6,2, Ca:37,8

Összesen

S:3,4, E:750,0, ZS:36,6, T:9,2, F:23,3,
CH:92,7, C:49,6, Ca:81,8

S:2,4, E:823,0, ZS:33,8, T:10,0, F:31,2,
CH:95,9, C:31,5, Ca:290,9

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

<i>Bölcsoédés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.03.16.	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)
-Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)

S:0,8, E:161,0, ZS:2,4, T:1,3, F:3,8, CH:30,9, C:8,1, Ca:12,4

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
-Vajas Croissant" (E:216,5 ZS:11,1 T:7,2 F:5,5 CH:23,4 C:4,4 S:0,6) (G, L, T, O, D, S)

S:0,7, E:338,0, ZS:15,6, T:9,9, F:10,5, CH:38,1, C:18,8, Ca:172,2

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)
-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)

S:0,2, E:158,0, ZS:2,7, T:1,6, F:7,7, CH:26,2, C:19,1, Ca:3,5

-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)
-Nádudvari natúr szendvicskrém" (E:66,9 ZS:6,6 T:3,6 F:0,6 CH:1,1 C:0,5 S:0,3) (H, D)
-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:89,0, ZS:3,4, T:1,8, F:1,0, CH:13,3, C:8,6, Ca:2,7

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
-Gézakalács" (E:257,6 ZS:7,0 T:4,1 F:5,7 CH:42,0 C:13,3 S:0,5) (G, L, T, D)

S:0,4, E:229,0, ZS:7,9, T:4,7, F:7,4, CH:31,3, C:14,1, Ca:152,0

Tízórai

-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

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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:69,0, ZS:1,0, T:0,3, F:1,3, CH:13,3, 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

-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

Ebéd

-Húsgombóc leves" (E:223,7 ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4 C:2,7 S:2,2) (T, Z, L)
-Mákosnudli" (E:570,0 ZS:19,4 T:2,1 F:11,2 CH:61,6 C:2,6 S:2,6) (G, T, F, D, S, K)

-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)
-Zöldborsófőzelék rántással" (E:311,1 ZS:11,1 T:1,2 F:12,3 CH:39,5 C:15,4 S:1,6) (G)
-Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2

-Tárkonyos raguleves" (E:294,3 ZS:12,4 T:2,6 F:26,4 CH:18,0 C:5,0 S:2,1) (L, G, T)
-Aranygaluska" (E:514,5 ZS:12,4 T:2,0 F:16,5 CH:82,0 C:20,9 S:0,6) (G, L, T)
-Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5

-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Kukta sajttal töltött halfilé" (E:423,1 ZS:30,6 T:3,6 F:12,1 CH:24,3 C:2,9 S:1,4) (G, L, T, Z, R, H, O, M)
-Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0

-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)
-Vadas tésztával " (E:801,3 ZS:48,2 T:13,0 F:30,3 CH:88,6 C:14,1 S:3,5) (G, L, M, T)

Uzsonna

-Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2 T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6 S:0,4) (G, L, T, D, S) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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) -zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G) -Metélfőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 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)	-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) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)	-Áfonyalekváros kenyér" (E:256,8 ZS:2,5 T:0,5 F:8,9 CH:45,3 C:22,0 S:0,3) (K) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)
S:0,2, E:136,0, ZS:4,8, T:2,0, F:2,0, CH:20,2, C:8,3, Ca:6,0	S:0,4, E:78,0, ZS:1,8, T:1,2, F:2,2, CH:13,1, C:8,2, Ca:3,1	S:0,9, E:69,0, ZS:4,3, T:1,8, F:3,2, CH:4,3, C:0,0, Ca:5,2	S:0,2, E:201,0, ZS:2,0, T:0,4, F:6,4, CH:35,9, C:18,4, Ca:6,0	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:3,6, E:814,0, ZS:25,2, T:5,7, F:20,2, CH:109,3, C:19,3, Ca:227,5	S:3,4, E:819,0, ZS:34,0, T:12,8, F:37,2, CH:87,1, C:37,7, Ca:249,5	S:2,5, E:805,0, ZS:22,2, T:7,5, F:34,8, CH:114,2, C:52,0, Ca:175,3	S:2,5, E:802,0, ZS:29,2, T:5,1, F:20,0, CH:109,8, C:32,3, Ca:42,6	S:3,2, E:802,0, ZS:36,2, T:11,7, F:25,9, CH:105,8, C:26,2, Ca:271,9
--	--	--	---	---

Jó étvágyat!

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.03.23.

Kedd

2026.03.24.

Szerda

2026.03.25.

Csütörtök

2026.03.26.

Péntek

2026.03.27.

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)
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7
T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1
S:0,5)
-Kígyóborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:0,5, E:87,0, ZS:2,8, T:1,7, F:3,2,
CH:12,0, C:7,9, Ca:4,5

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

S:0,8, E:189,0, ZS:7,1, T:3,6, F:7,2,
CH:23,3, C:18,8, Ca:209,4

-Gyümölcs joghurt" (E:85,0
ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0
C:12,9 S:0,1) (L)
-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)

S:0,2, E:101,0, ZS:1,4, T:0,9, F:3,5,
CH:18,2, C:13,0, Ca:3,5

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

-Narancsos limonádé 10 l" (E:25,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2
CH:5,6 C:5,1 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:78,0, ZS:1,2, T:0,6, F:1,2,
CH:14,7, C:7,3, Ca:12,9

-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

Ebéd

-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)
-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:2,3, E:581,0, ZS:31,6, T:8,5, F:17,4,
CH:56,2, C:2,4, Ca:25,7

-Sárgaborsóleves " (E:245,9
ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4
C:3,5 S:2,0) (G, T)
-Rakottkarfiol" (E:596,3
ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3
C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O,
M, S)

S:1,6, E:404,0, ZS:18,0, T:5,2, F:19,9,
CH:41,3, C:7,7, Ca:79,5

-Palócleves d" (E:305,6
ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7
C:4,5 S:2,1) (L, G)
-Almás-fahéjas gombóc"
(E:641,0 ZS:11,8 T:1,6
F:15,3 CH:116,8 C:16,5
S:3,3) (L, F, D)

S:2,5, E:451,0, ZS:17,0, T:3,9, F:13,6,
CH:66,4, C:10,2, Ca:15,5

Uzsonna

-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)
-Tojáskrém" (E:186,0
ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2
C:1,4 S:0,3) (T, M)
-jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:1,2 C:0,0 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)

S:0,1, E:92,0, ZS:2,9, T:0,1, F:3,7,
CH:12,4, C:7,9, Ca:20,9

-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2
C:0,0 S:0,1) (G)
-baromfivirslí " (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:137,0, ZS:9,1, T:3,7, F:6,2,
CH:7,7, C:4,2, Ca:2,1

-Teljeskiőrlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
-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)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,6, E:197,0, ZS:6,3, T:3,1, F:11,5,
CH:20,4, C:2,3, Ca:109,8

Összesen

S:2,9, E:781,0, ZS:37,6, T:10,3, F:24,6,
CH:84,8, C:21,2, Ca:57,0

S:3,5, E:807,0, ZS:35,4, T:13,0, F:34,5,
CH:87,0, C:38,0, Ca:303,9

S:3,3, E:767,0, ZS:24,8, T:7,9, F:28,9,
CH:108,2, C:25,4, Ca:128,8

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	