

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)
-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)
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1
ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4
C:0,0 S:0,7)
-jégretek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 S:0,2) (L)
-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:0,4, E:89,0, ZS:2,9, T:1,1, F:2,8,
CH:12,5, C:7,5, Ca:12,1

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

-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:0,0, E:21,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2,
CH:4,2, C:3,0, 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

Ebéd

-Tavaszi leves" (E:176,2
ZS:6,0 T:0,8 F:5,5 CH:23,9
C:4,4 S:1,5) (Z, G, T)
-naturcsirkemell" (E:242,1
ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0
C:0,0 S:1,6)
-Paradicsommártás" (E:246,8
ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4
C:24,5 S:1,5) (G)
-Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2
T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6

-Rántottleves abc tésztaival" (E:207,0 ZS:6,9 T:1,0 F:4,6
CH:30,8 C:1,6 S:2,3) (G, T)
-Tarhonyáshús" (E:691,6
ZS:45,1 T:10,8 F:28,2
CH:70,1 C:3,3 S:3,0)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7
C:1,7 S:1,3) (M)

Uzsonna

-Meggyes pite" (E:302,6 ZS:13,1 T:1,6 F:6,5 CH:38,8 C:12,0 S:0,1) (G, T, L)	-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:0,1, E:303,0, ZS:13,1, T:1,6, F:6,5, CH:38,8, C:12,0, Ca:49,7	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:3,6, E:870,0, ZS:31,4, T:4,3, F:36,7, CH:105,2, C:41,8, Ca:110,3	S:3,7, E:944,0, ZS:37,7, T:10,1, F:28,7, CH:133,1, C:31,5, Ca:295,6
---	--

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

Étlap

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.03.30.

Kedd

2026.03.31.

Szerda

2026.04.01.

Csütörtök

2026.04.02.

Péntek

2026.04.03.

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)
-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:110,0, ZS:4,5, T:2,8, F:5,4,
CH:11,9, C:7,9, Ca:112,5

-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)
-Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2
T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0
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:0,6, E:122,0, ZS:5,0, T:2,7, F:7,9,
CH:10,9, C:6,2, Ca:157,5

-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)

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)
-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)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3
T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0
S:0,3) (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:0,2, E:103,0, ZS:4,3, T:1,8, F:3,0,
CH:12,4, C:8,4, Ca:2,9

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

-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

-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0
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:79,0, ZS:1,2, T:0,6, F:1,5,
CH:15,0, C:2,2, 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

-Újházi csirkehúsleves csigatésztával" (E:197,4 ZS:3,2 T:0,2 F:25,7 CH:15,0 C:3,1 S:1,6) (Z, G, T)
-Rakott tészta túrós" (E:693,5 ZS:30,1 T:11,5 F:28,3 CH:76,0 C:24,9 S:0,2) (L, T)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,8, E:452,0, ZS:16,6, T:5,8, F:25,4, CH:48,6, C:16,8, Ca:71,9

-Zöldségleves csigatésztával" (E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0 CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, 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)
-Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)

S:2,7, E:463,0, ZS:15,6, T:2,5, F:23,6, CH:54,4, C:3,8, Ca:71,4

-Becsínált leves " (E:293,3 ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6 C:2,3 S:1,6) (G, Z, T)
-Pizzás csiga házilag" (E:540,8 ZS:17,6 T:5,2 F:20,6 CH:72,8 C:8,2 S:2,5) (G, L)

S:2,3, E:471,0, ZS:16,1, T:3,7, F:24,8, CH:54,5, C:6,1, Ca:107,3

-Gyümölcsleves" (E:244,0 ZS:3,9 T:2,5 F:2,7 CH:48,2 C:40,9 S:1,1) (L, G)
-Rántott hal" (E:299,7 ZS:19,7 T:1,9 F:9,3 CH:22,1 C:1,2 S:1,3) (L, H, T, G)
-Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)
-Tartármártás" (E:331,8 ZS:31,2 T:6,2 F:2,3 CH:10,3 C:8,4 S:1,5) (L, T, M)

S:2,4, E:611,0, ZS:31,9, T:5,8, F:10,5, CH:70,0, C:24,0, Ca:15,8

Uzsonna

-Tojásszeletes kenyér" (E:286,5 ZS:6,0 T:0,1 F:12,9 CH:43,0 C:3,0 S:0,4) (T, G)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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:1,5, E:273,0, ZS:3,6, T:0,1, F:8,3, CH:46,9, C:18,2, Ca:67,2

-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)
-Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6)
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:0,4, E:132,0, ZS:4,4, T:2,8, F:6,1, CH:15,8, C:11,3, Ca:18,7

-Teljeskiörlesű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G)
-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (L)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:36,0, ZS:1,0, T:0,5, F:2,3, CH:4,5, C:0,6, Ca:26,1

-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)
-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:109,0, ZS:4,1, T:3,4, F:2,7, CH:14,8, C:8,3, Ca:34,5

Összesen	S:2,5, E:856,0, ZS:24,9, T:8,7, F:39,4, CH:111,7, C:45,9, Ca:257,5	S:3,7, E:814,0, ZS:26,0, T:8,3, F:38,6, CH:103,1, C:41,3, Ca:247,6	S:2,8, E:759,0, ZS:23,3, T:7,5, F:34,4, CH:99,7, C:23,4, Ca:318,2	S:2,7, E:844,0, ZS:40,6, T:11,0, F:16,5, CH:101,4, C:43,7, Ca:59,2	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
----------	--	--	---	--	---

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