

# Étlap

*Bölcshódés*

(1-3 év)

*Hétfő*

2026.04.06.

*Kedd*

2026.04.07.

*Szerda*

2026.04.08.

*Csütörtök*

2026.04.09.

*Péntek*

2026.04.10.

*Reggeli*

-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)  
-Fürdői füstölt sonka" (E:28,0 ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3 C:0,2 S:0,6)  
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:0,6, E:118,0, ZS:4,7, T:2,6, F:6,4, CH:11,7, C:7,0, Ca:159,5

-Tejbedara" (E:275,5 ZS:6,3 T:3,8 F:8,5 CH:45,2 C:30,3 S:0,4) (L, G, O)

S:0,2, E:165,0, ZS:3,8, T:2,3, F:5,1, CH:27,1, C:18,2, Ca:140,0

-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)  
-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)  
-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:87,0, ZS:3,5, T:1,8, F:1,2, CH:12,5, C:7,9, Ca:1,8

-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*

-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

-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

-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

-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:0,0, E:35,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,3, CH:8,1, C:8,1, Ca:12,7

## Ebéd

-Zöldségleves csipetészta" (E:169,6 ZS:10,6 T:1,2 F:3,4 CH:15,1 C:3,4 S:1,0) (Z, G, T)  
-Rakottzöldbab" (E:612,8 ZS:27,9 T:9,0 F:33,7 CH:51,2 C:12,6 S:2,4) (G, L, T, Z, O, M, S)

S:1,6, E:379,0, ZS:18,5, T:5,0, F:18,3, CH:32,0, C:7,8, Ca:91,5

-Lencseleves" (E:280,3 ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1 C:2,8 S:1,5) (G, T)  
-Káposztás kocka" (E:457,1 ZS:11,9 T:1,7 F:12,0 CH:73,2 C:8,8 S:2,1) (T)

S:1,8, E:369,0, ZS:10,5, T:1,4, F:11,9, CH:55,2, C:5,8, Ca:56,1

-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)  
-Kelkáposzta főzelék" (E:350,3 ZS:19,0 T:2,1 F:8,5 CH:34,1 C:2,1 S:2,5) (G)  
-Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)

S:2,4, E:410,0, ZS:22,1, T:2,2, F:22,6, CH:27,6, C:3,0, Ca:74,2

-Zöldbableves" (E:181,5 ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1 C:5,1 S:2,4) (G, T)  
-Hentestokány b." (E:285,6 ZS:16,8 T:3,9 F:24,8 CH:6,9 C:4,4 S:2,1) (M)  
-Tésztaköret szarvacska" (E:337,8 ZS:6,6 T:1,2 F:9,6 CH:59,2 C:0,8 S:2,0) (G, T)

S:3,1, E:389,0, ZS:14,9, T:2,9, F:19,1, CH:42,5, C:4,8, Ca:46,3

## Uzsonna

-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)  
-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)

S:0,6, E:248,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:31,3, C:12,0, 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)  
-Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3)  
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)  
-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)

S:1,0, E:206,0, ZS:4,4, T:2,0, F:9,4, CH:29,0, C:10,3, Ca:2,4

-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)  
-Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L)  
-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:108,0, ZS:4,3, T:2,8, F:5,5, CH:11,4, C:8,2, Ca:124,2

-Puding " (E:76,0 ZS:0,9 T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0 S:0,6) (L, T)  
-Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 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)

S:0,7, E:121,0, ZS:1,0, T:0,6, F:2,1, CH:25,3, C:12,0, Ca:15,1

|          |                                                           |                                                                    |                                                                    |                                                                   |                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Összesen | S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0 | S:2,8, E:766,0, ZS:34,5, T:14,7, F:30,5, CH:79,3, C:29,8, Ca:256,9 | S:3,1, E:756,0, ZS:18,8, T:5,6, F:26,7, CH:114,6, C:34,3, Ca:198,5 | S:3,1, E:754,0, ZS:32,1, T:7,6, F:31,3, CH:82,6, C:41,3, Ca:200,2 | S:4,0, E:839,0, ZS:23,6, T:6,5, F:30,9, CH:121,6, C:42,8, Ca:267,9 |
|----------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

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         |                |

# Étlap

| <i>Bölcsődés</i><br>(1-3 év) | <i>Hétfő</i><br>2026.04.13. | <i>Kedd</i><br>2026.04.14. | <i>Szerda</i><br>2026.04.15. | <i>Csütörtök</i><br>2026.04.16. | <i>Péntek</i><br>2026.04.17. |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|

## Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)  
 -Oválnszemle" (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)  
 -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)

S:0,3, E:112,0, ZS:4,3, T:2,9, F:5,8, CH:12,0, C:8,0, Ca:4,5

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)  
 -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)  
 -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:1,2, E:195,0, ZS:7,0, T:3,1, F:8,8, CH:23,8, C:7,0, Ca:171,8

-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)  
 -Melegszendvics mexikói krémmel" (E:270,1 ZS:7,2 T:3,5 F:15,4 CH:31,1 C:5,8 S:1,2) (L)

S:1,2, E:302,0, ZS:7,3, T:3,5, F:15,5, CH:39,0, C:13,3, Ca:121,6

-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)  
 -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:0,5, E:290,0, ZS:9,0, T:5,3, F:8,5, CH:43,1, C:25,9, Ca:193,8

## 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

-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

-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

-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

-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)  
 -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)

-Tarhonyaleves" (E:173,3 ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7 C:3,0 S:1,2) (Z)  
 -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)  
 -Sertésapró" (E:279,4 ZS:33,4 T:9,2 F:17,5 CH:4,5 C:2,7 S:2,6)

-Frankfurti leves"" (E:305,3 ZS:19,4 T:6,3 F:10,5 CH:21,2 C:4,0 S:1,3) (G, O, L)  
 -Bukta" (E:663,1 ZS:14,0 T:2,5 F:16,1 CH:83,5 C:12,0 S:1,1) (G, T, L)

-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)  
 -Panírozott halffigurák" (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)

-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)  
 -Tavaszi csirkeragu" (E:279,7 ZS:10,6 T:0,9 F:30,8 CH:13,3 C:3,7 S:1,6) (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)

Uzsonna

|                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -Meggyes pite" (E:302,6<br>ZS:13,1 T:1,6 F:6,5 CH:38,8<br>C:12,0 S:0,1) (G, T, L) | -Teljeskiörlésű kifli" (E:10,7<br>ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2<br>C:0,0 S:0,1) (G)<br>-Gyümölcsös ivójoghurt"<br>(E:71,0 ZS:1,5 T:1,0 F:2,8<br>CH:10,7 C:10,6 S:0,1) | -Teljeskiörlésű kenyér"<br>(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0<br>CH:29,4 C:3,4 S:0,4)<br>-Zöldfűszeres vajkrém"<br>(E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0<br>CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)<br>-jégretek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0<br>F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) | -Teljeskiörlésű kifli" (E:10,7<br>ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2<br>C:0,0 S:0,1) (G)<br>-szárnyasmájkrém" (E:48,6<br>ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7<br>C:2,0 S:0,5) (L, O)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3<br>ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8<br>C:1,2 S:0,0)<br>-Gyümölcs tea" (E:64,0<br>ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7<br>C:15,1 S:0,0) | -Zabszelet" (E:231,0 ZS:9,2<br>T:4,1 F:3,5 CH:32,1 C:10,6<br>S:0,4) (G, L, T, D, S)<br>-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0<br>F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                    |                                                                   |                                                                  |                                                                 |                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| S:0,1, E:303,0, ZS:13,1, T:1,6, F:6,5,<br>CH:38,8, C:12,0, Ca:49,7 | S:0,2, E:82,0, ZS:1,6, T:1,0, F:3,2,<br>CH:12,9, C:10,6, Ca:122,1 | S:0,3, E:162,0, ZS:3,9, T:1,7, F:7,6,<br>CH:20,8, C:2,5, Ca:12,0 | S:0,5, E:97,0, ZS:2,9, T:0,8, F:3,4,<br>CH:14,0, C:10,4, Ca:6,5 | S:0,2, E:136,0, ZS:4,8, T:2,0, F:2,0,<br>CH:20,2, C:8,3, Ca:6,0 |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

Összesen

|                                                                      |                                                                       |                                                                      |                                                                       |                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| S:1,5, E:844,0, ZS:26,9, T:5,4, F:26,8,<br>CH:120,8, C:37,1, Ca:77,4 | S:3,3, E:767,0, ZS:37,2, T:10,1, F:27,0,<br>CH:92,7, C:53,2, Ca:361,0 | S:1,7, E:803,0, ZS:22,1, T:7,2, F:28,0,<br>CH:102,0, C:32,3, Ca:90,0 | S:3,8, E:773,0, ZS:22,2, T:6,3, F:32,4,<br>CH:102,1, C:28,4, Ca:232,5 | S:1,9, E:834,0, ZS:26,8, T:8,7, F:33,1,<br>CH:112,9, C:44,5, Ca:250,2 |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

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        |                |