

# Étlap

**Bölcshódés**

(1-3 év)

**Hétfő**

2026.04.20.

**Kedd**

2026.04.21.

**Szerda**

2026.04.22.

**Csütörtök**

2026.04.23.

**Péntek**

2026.04.24.

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

S:0,5, E:89,0, ZS:2,8, T:1,7, F:3,1, CH:12,5, C:8,4, Ca:2,7

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)  
-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)  
-Toast sonka" (E:18,0 ZS:0,6 T:0,0 F:2,6 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) (G, L, O)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:157,0, ZS:5,3, T:2,8, F:7,1, CH:19,4, 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)

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)  
-Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (L)  
-Kígyóborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)

S:0,1, E:74,0, ZS:2,2, T:1,3, F:1,3, CH:12,2, C:8,2, Ca:4,4

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)  
-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:279,0, ZS:7,4, T:2,8, F:9,2, CH:42,4, C:14,4, Ca:172,2

**Tízórai**

-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

-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

-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

-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

-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)  
-Csirkemáj rizottó" (E:504,5  
ZS:14,6 T:2,4 F:21,1 CH:70,9  
C:7,1 S:1,3)  
-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:1,9, E:407,0, ZS:13,0, T:1,8, F:24,5,  
CH:46,2, C:6,3, Ca:69,1

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

S:1,9, E:419,0, ZS:20,1, T:4,4, F:17,0,  
CH:41,0, C:5,0, Ca:82,7

-Zöldborsóleves " (E:183,0  
ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9  
C:5,0 S:1,7) (G, T)  
-Bolognai spagetti" (E:692,4  
ZS:25,5 T:8,5 F:37,3 CH:75,9  
C:13,8 S:1,8) (G, T, L)

S:1,6, E:425,0, ZS:16,1, T:4,7, F:21,1,  
CH:47,3, C:9,0, Ca:123,0

-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)  
-Gyümölcsmártás" (E:390,4  
ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5  
C:47,3 S:0,2) (L, G)  
-naturcsirkemell" (E:242,1  
ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0  
C:0,0 S:1,6)  
-Piritott dara 1/2 adag"  
(E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8  
CH:21,9 C:0,1 S:0,5) (G)

S:1,9, E:520,0, ZS:15,9, T:3,1, F:26,4,  
CH:64,2, C:30,5, Ca:80,1

-Paradicsomleves" (E:294,2  
ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4  
C:19,5 S:1,0) (G, T)  
-Zöldséges, bulguros  
sertéshús" (E:653,6 ZS:36,0  
T:10,4 F:35,1 CH:84,3 C:15,2  
S:1,1) (G, D, S)

S:1,0, E:453,0, ZS:22,7, T:5,7, F:20,1,  
CH:60,3, C:16,0, Ca:17,9

## Uzsonna

-Lekváros kenyér" (E:305,2  
ZS:0,0 T:0,0 F:6,5 CH:66,0  
C:24,4 S:0,4) (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:215,0, ZS:0,0, T:0,0, F:4,0,  
CH:47,5, C:22,2, Ca: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)  
-Körözött Hajdú" (E:52,8  
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5  
C:0,7 S:0,3)  
-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:0,3, E:90,0, ZS:2,6, T:1,6, F:3,5,  
CH:13,0, C:8,1, Ca:10,8

-Pizzáskifli" (E:198,4  
ZS:12,8 T:5,3 F:11,6 CH:8,9  
C:5,1 S:1,3) (L, G)

S:1,3, E:198,0, ZS:12,8, T:5,3, F:11,6,  
CH:8,9, C:5,1, Ca:185,5

-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)  
-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:176,0, ZS:3,6, T:0,1, F:7,9,  
CH:26,6, C:1,8, Ca:16,8

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

S:0,1, E:119,0, ZS:4,2, T:1,4, F:1,8,  
CH:18,0, C:11,8, Ca:6,0

## Összesen

S:2,7, E:780,0, ZS:16,8, T:3,8, F:32,9,  
CH:119,4, C:42,1, Ca:77,7

S:2,4, E:764,0, ZS:29,0, T:9,1, F:28,5,  
CH:95,5, C:47,5, Ca:268,7

S:3,1, E:817,0, ZS:34,1, T:12,7, F:38,8,  
CH:86,1, C:31,7, Ca:485,5

S:2,3, E:806,0, ZS:21,7, T:4,5, F:35,9,  
CH:111,1, C:48,6, Ca:114,0

S:1,3, E:872,0, ZS:34,7, T:9,9, F:31,4,  
CH:124,9, C:45,1, Ca:202,1

## 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: szezámag  
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Étlap

**Bölcsődés**  
(1-3 év)

**Hétfő**  
2026.04.27.

**Kedd**  
2026.04.28.

**Szerda**  
2026.04.29.

**Csütörtök**  
2026.04.30.

**Péntek**  
2026.05.01.

## 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)  
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3  
T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0  
S:0,3) (O)  
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0  
S:0,0)

S:0,4, E:144,0, ZS:8,0, T:4,1, F:6,9,  
CH:10,6, C:6,1, Ca:156,6

-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)  
-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)  
-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:208,0, ZS:3,6, T:0,1, F:8,0,  
CH:34,4, C:9,3, Ca:16,8

## 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

-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

-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

-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

-Bableves" (E:357,3 ZS:8,5  
T:1,1 F:14,8 CH:53,8 C:2,6  
S:2,5) (O, G)  
-Túróstészta" (E:566,7  
ZS:22,4 T:9,1 F:25,1 CH:65,0  
C:10,2 S:1,1) (L, G, T)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0  
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

-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)  
-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)  
-Petrezselymes rizs" (E:361,5  
ZS:7,9 T:1,1 F:6,1 CH:66,5  
C:0,6 S:1,5)

-Gulyásleves" (E:310,0  
ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4  
C:3,6 S:2,1) (Z)  
-Pogácsa sajtos" (E:502,5  
ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8  
C:2,5 S:2,5) (G, L, T)

-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)  
-Sült csirkecomb" (E:244,8  
ZS:9,4 T:0,0 F:37,6 CH:0,0  
C:0,0 S:0,9) (G, L, T, F, Z, O,  
D, M, S)  
-Hagymás burgonya"  
(E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5  
CH:47,7 C:3,2 S:2,0)  
-Csemege uborka " (E:18,2  
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7

## Uzsonna

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

-Teljeskiörlésű 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)

-Füldői füstölt sonka" (E:28,0  
ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3  
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)

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

-baromfivirslis " (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)

-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)

S:0,4, E:237,0, ZS:4,5, T:2,7, F:6,6,  
CH:42,2, C:19,0, Ca:173,4

S:0,6, E:157,0, ZS:2,7, T:0,7, F:8,9,  
CH:20,9, C:2,7, Ca:8,0

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

S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2,  
CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0

## Összesen

S:2,2, E:786,0, ZS:20,7, T:8,1, F:28,3,  
CH:119,2, C:37,2, Ca:270,1

S:3,1, E:775,0, ZS:31,6, T:9,5, F:25,4,  
CH:93,2, C:11,0, Ca:259,1

S:3,5, E:760,0, ZS:31,0, T:12,0, F:31,7,  
CH:93,9, C:31,2, Ca:87,0

S:3,3, E:769,0, ZS:28,7, T:6,2, F:35,5,  
CH:85,3, C:25,0, Ca:97,0

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:

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

### Allergén jelmagyarázat: