

# Étlap

**Bölcshódés**

(1-3 év)

**Hétfő**

2026.05.04.

**Kedd**

2026.05.05.

**Szerda**

2026.05.06.

**Csütörtök**

2026.05.07.

**Péntek**

2026.05.08.

**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)  
-szárnyasmájkrém" (E:48,6  
ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7  
C:2,0 S:0,5) (L, O)  
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0  
S:1,8)

S:1,7, E:188,0, ZS:3,2, T:0,8, F:6,3,  
CH:33,2, C:9,6, Ca:13,4

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1  
T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2  
S:0,2) (L, O)  
-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)  
-Margarin delma " (E:3,5  
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0  
C:0,0 S:0,0)  
-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:146,0, ZS:5,0, T:2,9, F:5,8,  
CH:18,8, C:14,5, Ca:174,0

-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

-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)  
-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:75,0, ZS:1,1, T:0,5, F:2,5,  
CH:13,5, C:8,2, Ca:24,0

-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)  
-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:154,0, ZS:5,4, T:3,1, F:5,5,  
CH:20,7, C:18,5, Ca:193,8

**Tízórai**

-Őszibarack befőtt" (E:56,7  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:12,9  
C:12,7 S:0,0)

S:0,0, E:50,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4,  
CH:11,4, C:11,3, 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

-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

-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**

-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)  
-Almás-fahéjas gombóc"  
(E:641,0 ZS:11,8 T:1,6  
F:15,3 CH:116,8 C:16,5  
S:2,3) (L, F, D)

S:1,6, E:415,0, ZS:11,5, T:1,3, F:10,1,  
CH:66,8, C:9,2, Ca:18,9

-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)  
-Paradicsomos Húsgombóc"  
(E:515,1 ZS:19,8 T:3,8  
F:27,2 CH:55,2 C:25,8 S:2,0)  
(T, G)

S:1,8, E:346,0, ZS:12,9, T:2,3, F:16,4,  
CH:39,6, C:15,1, Ca:40,2

-Babgulyás"" (E:404,4  
ZS:24,9 T:6,2 F:21,3 CH:39,5  
C:4,4 S:2,8)  
-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)

S:2,7, E:515,0, ZS:22,3, T:3,9, F:15,8,  
CH:53,9, C:3,4, Ca:147,3

-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)  
-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:1,9, E:402,0, ZS:16,8, T:5,1, F:18,7,  
CH:44,5, C:7,0, Ca:67,1

-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)  
-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)  
-Petrezselymes burgonya"  
(E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9  
CH:39,1 C:2,2 S:1,0)

S:1,7, E:471,0, ZS:21,0, T:2,0, F:24,1,  
CH:43,5, C:3,7, Ca:55,5

## 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)  
-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)  
-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:113,0, ZS:4,4, T:2,9, F:5,9, CH:11,6, C:8,3, Ca:12,7

-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

-Almás sonkasaláta" (E:221,8 ZS:19,0 T:4,1 F:4,2 CH:8,2 C:5,9 S:1,4) (T, M, 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:0,9, E:149,0, ZS:11,5, T:2,5, F:3,1, CH:8,1, C:3,6, Ca:18,3

-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)  
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)  
-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:267,0, ZS:4,7, T:1,5, F:9,3, CH:40,5, C:18,0, Ca:52,6

-Krém túró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)  
-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)

S:0,2, E:163,0, ZS:2,7, T:1,5, F:7,3, CH:27,2, C:22,0, Ca:6,0

## Összesen

S:3,7, E:767,0, ZS:19,2, T:5,0, F:22,7, CH:123,0, C:38,4, Ca:44,9

S:2,6, E:761,0, ZS:29,2, T:12,3, F:27,9, CH:93,8, C:44,5, Ca:220,2

S:3,8, E:793,0, ZS:35,2, T:7,3, F:22,8, CH:86,1, C:20,0, Ca:182,8

S:3,9, E:760,0, ZS:22,7, T:7,1, F:30,8, CH:101,8, C:33,2, Ca:143,6

S:2,1, E:823,0, ZS:29,1, T:6,7, F:37,3, CH:99,5, C:52,3, Ca:268,0

## 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: szezámag  
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt  
P: puhatestűek

# Étlap

**Bölcshódés**

(1-3 év)

**Hétfő**

2026.05.11.

**Kedd**

2026.05.12.

**Szerda**

2026.05.13.

**Csütörtök**

2026.05.14.

**Péntek**

2026.05.15.

**Reggeli**

-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)  
-Körözött Hajdú" (E:52,8  
ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5  
C:0,7 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:0,3, E:91,0, ZS:2,6, T:1,6, F:3,1,  
CH:13,4, C:8,9, Ca:1,4

-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)  
-Kígyóuborka" (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:127,0, ZS:6,3, T:3,2, F:6,4,  
CH:10,6, C:6,5, Ca:157,7

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Kukoricáskenyér" (E:170,4  
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8  
C:0,0 S:1,1)  
-kockasajt" (E:34,7 ZS:2,7  
T:1,7 F:2,5 CH:0,1 C:0,1  
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:1,0, E:156,0, ZS:3,8, T:1,9, F:5,7,  
CH:24,6, C:7,6, Ca:7,2

-Gyümölcs tea" (E:64,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7  
C:15,1 S:0,0)  
-Teljeskiörlesű 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)  
-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:175,0, ZS:2,1, T:0,5, F:6,8,  
CH:28,7, C:10,6, Ca:1,5

-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

-Multivitamin ivólé" (E:98,0  
ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0  
C:20,0 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:146,0, ZS:1,8, T:0,5, F:2,1,  
CH:31,1, 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

-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

-Lencseleves" (E:280,3  
ZS:9,2 T:1,0 F:11,7 CH:37,1  
C:2,8 S:1,5) (G, T)  
-Darástészta " (E:561,5  
ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5  
C:20,7 S:1,1) (G, T)

S:1,3, E:421,0, ZS:10,3, T:1,3, F:12,9,  
CH:67,8, C:11,7, Ca:29,8

-Nyírségi gombócleves"  
(E:302,6 ZS:28,0 T:9,8  
F:14,2 CH:15,3 C:4,2 S:3,3)  
(L, Z, G, O)  
-Panírozott tökehalfilé"  
(E:393,4 ZS:28,4 T:2,9  
F:13,3 CH:0,8 C:20,4 S:0,8)  
(G, L, T, Z, O, M)  
-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:507,0, ZS:31,2, T:6,3, F:15,8,  
CH:36,9, C:12,8, Ca:18,3

-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)  
-Kakaóscsiga" (E:648,6  
ZS:16,3 T:3,4 F:17,3  
CH:105,2 C:33,2 S:2,1) (G,  
L, T)

S:1,4, E:277,0, ZS:9,1, T:1,9, F:15,4,  
CH:32,3, C:9,9, Ca:34,2

-Zöldségleves kagylótésztával"  
(E:176,2 ZS:5,7 T:0,7 F:5,6  
CH:24,3 C:4,2 S:2,0) (G, T,  
Z)  
-Burgonyafőzelék" (E:354,3  
ZS:18,4 T:3,8 F:5,8 CH:38,5  
C:3,9 S:1,0) (L, G)  
-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:2,3, E:395,0, ZS:17,0, T:3,5, F:16,7,  
CH:41,3, C:4,9, Ca:47,4

-Zöldbableves" (E:181,5  
ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1  
C:5,1 S:2,4) (G, T)  
-Lecsős Hús" (E:331,9  
ZS:37,6 T:10,2 F:20,0 CH:8,4  
C:1,9 S:1,8) (G)  
-Tarhonyaköret" (E:405,2  
ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0  
C:0,9 S:1,9)

S:2,9, E:446,0, ZS:27,9, T:6,3, F:17,1,  
CH:45,7, C:3,6, Ca:32,7

## Uzsonna

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

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

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

-Fehérkenyér" (E:310,8  
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0  
C:0,0 S:2,0) (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)  
-Hónapos retek" (E:14,0  
ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:2,0  
C:0,0 S:0,1)  
-Limonádé citromos 10l"  
(E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0  
CH:5,4 C:5,1 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)  
-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)

## Összesen

S:2,1, E:761,0, ZS:19,4, T:6,0, F:27,7,  
CH:113,4, C:33,8, Ca:148,4

S:3,0, E:784,0, ZS:39,2, T:10,5, F:26,3,  
CH:76,0, C:30,0, Ca:365,5

S:2,9, E:754,0, ZS:19,8, T:6,5, F:30,1,  
CH:109,3, C:43,1, Ca:42,8

S:3,7, E:767,0, ZS:21,7, T:4,7, F:29,2,  
CH:107,1, C:28,9, Ca:106,1

S:3,2, E:787,0, ZS:35,5, T:10,0, F:27,0,  
CH:102,1, C:25,1, Ca:307,9

## 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