

Étlap

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.05.18.

Kedd

2026.05.19.

Szerda

2026.05.20.

Csütörtök

2026.05.21.

Péntek

2026.05.22.

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)
-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:0,8, E:187,0, ZS:4,6, T:1,8, F:5,8,
CH:30,7, C:7,5, Ca:11,3

-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)
-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)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,5, E:123,0, ZS:5,8, T:3,0, F:5,9,
CH:11,3, C:6,2, Ca:155,1

-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)
-Bundáskenyér sütőben
sütve" (E:224,6 ZS:12,6 T:1,1
F:5,7 CH:22,2 C:0,2 S:0,8)
(G, T)

S:0,8, E:257,0, ZS:12,6, T:1,1, F:5,8,
CH:30,1, C:7,8, Ca:18,0

-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)
-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

-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:48,0, ZS:0,8, T:0,3, F:1,1,
CH:9,1, C:2,2, 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

-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

-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

-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

-Csirkehúsleves" (E:210,6
ZS:3,2 T:0,2 F:25,0 CH:19,1
C:2,9 S:2,1) (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)

S:1,0, E:417,0, ZS:7,8, T:0,7, F:22,3,
CH:62,6, C:16,4, Ca:21,9

-Multivitamin ivólé" (E:98,0
ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0
C:20,0 S:0,0)
-Paprikás burgonya virslivel"
(E:603,8 ZS:37,1 T:10,6
F:18,9 CH:44,2 C:3,8 S:3,3)
(O)
-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:2,4, E:410,0, ZS:19,6, T:5,6, F:11,0,
CH:45,6, C:22,8, Ca:39,9

-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 krockett" (E:540,7
ZS:18,3 T:4,6 F:9,3 CH:82,1
C:29,5 S:1,8) (G, L, T)

S:2,0, E:455,0, ZS:22,1, T:5,8, F:11,5,
CH:57,3, C:19,6, Ca:16,2

-Zöldségleves cérnametéllel"
(E:196,0 ZS:8,5 T:0,9 F:5,1
CH:24,5 C:4,3 S:1,1) (Z, G,
T)
-Zöldborsófőzelék rántással"
(E:321,2 ZS:11,1 T:1,2
F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6)
(G)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:2,6)

S:2,5, E:376,0, ZS:24,9, T:5,5, F:17,4,
CH:33,6, C:10,4, Ca:58,7

-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)
-Tejfölös csirke" (E:372,8
ZS:21,9 T:3,8 F:32,9 CH:8,7
C:2,9 S:1,6) (G, L)
-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:2,8, E:444,0, ZS:18,2, T:3,0, F:23,5,
CH:45,4, C:3,9, Ca:33,5

Uzsonna

-Tojásszeletes kenyér"
(E:283,3 ZS:8,8 T:0,7 F:16,5
CH:29,9 C:4,0 S:0,4) (T)
-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:176,0, ZS:5,3, T:0,4, F:9,9,
CH:19,1, C:3,2, Ca:16,4

-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)
-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)
-Limonádé citromos 10l"
(E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:5,4 C:5,1 S:0,0)

S:0,7, E:135,0, ZS:1,9, T:0,6, F:4,7,
CH:24,0, C:6,5, Ca:29,0

-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2
C:0,0 S:0,1) (G)
-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)

S:0,2, E:54,0, ZS:2,8, T:0,1, F:3,5,
CH:3,4, C:0,3, Ca:22,9

-Puding " (E:76,0 ZS:0,9
T:0,6 F:1,1 CH:15,8 C:12,0
S:0,6) (L, T)
-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)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0
F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:0,7, E:127,0, ZS:1,1, T:0,7, F:1,9,
CH:27,1, C:20,2, Ca:16,2

-Túrós rudi" (E:81,9 ZS:4,1
T:3,4 F:2,3 CH:8,9 C:8,3
S:0,0) (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:0,0, E:103,0, ZS:4,3, T:3,4, F:2,6,
CH:13,1, C:11,3, Ca:26,7

Összesen

S:2,2, E:828,0, ZS:18,4, T:3,3, F:39,0,
CH:121,5, C:29,4, Ca:49,6

S:3,6, E:731,0, ZS:27,3, T:9,2, F:22,4,
CH:95,3, C:35,5, Ca:289,9

S:2,4, E:772,0, ZS:29,7, T:8,4, F:21,1,
CH:109,8, C:58,1, Ca:179,2

S:4,1, E:837,0, ZS:39,8, T:7,9, F:26,3,
CH:105,5, C:45,7, Ca:105,8

S:3,3, E:858,0, ZS:31,7, T:11,7, F:34,8,
CH:105,8, C:44,0, Ca:260,0

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: csillagfürt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Étlap

Bölcődés

(1-3 év)

Hétfő

2026.05.25.

Kedd

2026.05.26.

Szerda

2026.05.27.

Csütörtök

2026.05.28.

Péntek

2026.05.29.

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)
-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:0,2, E:110,0, ZS:4,5, T:2,3, F:6,1, CH:10,9, C:6,1, Ca:155,1

-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)
-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

-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)

S:0,2, E:295,0, ZS:7,4, T:2,7, F:9,0, CH:47,0, C:19,4, Ca:182,4

Tízórai

-Görögdinnye" (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,5 S:0,0)

S:0,0, E:23,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:4,5, C:3,8, Ca:14,3

-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

-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

-Eper" (E:28,8 ZS:0,3 T:0,2 F:0,6 CH:5,1 C:4,4 S:0,0)

S:0,0, E:19,0, ZS:0,2, T:0,1, F:0,4, CH:3,4, C:2,9, Ca:9,6

Ebéd

-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)
-Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G)
-Csirkepörkölt" (E:279,6 ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2 C:1,8 S:1,4)

-Tárkonyos raguleves sertés" (E:338,7 ZS:28,3 T:8,9 F:22,7 CH:17,4 C:5,0 S:2,4) (L, G, 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)

-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)
-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)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)

-Zöldborsólevés " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0)

Uzsonna

-Gyümölcsös pite" (E:234,7
ZS:8,0 T:1,0 F:6,0 CH:34,4
C:11,3 S:0,1) (G, L, T)

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

-Metélőhagymás túrókrém"
(E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2
CH:1,0 C:0,9 S:0,4)

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

-Limonádé citromos 10l"
(E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:5,4 C:5,1 S:0,0)

-Joghurtos-zöldfűszeres
mártogatós" (E:8,9 ZS:0,4
T:0,2 F:0,5 CH:0,8 C:0,6
S:0,6)

-Sárgarépa friss" (E:16,4
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,7
C:1,9 S:0,0)

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

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

-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)

S:0,1, E:235,0, ZS:8,0, T:1,0, F:6,0,
CH:34,4, C:11,3, Ca:11,2

S:0,5, E:188,0, ZS:3,5, T:1,6, F:8,4,
CH:26,8, C:8,8, Ca:1,4

S:0,5, E:41,0, ZS:0,5, T:0,2, F:1,2,
CH:7,0, C:2,6, Ca:11,3

S:0,2, E:136,0, ZS:4,8, T:2,0, F:2,0,
CH:20,2, C:8,3, Ca:6,0

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:2,4, E:814,0, ZS:33,9, T:5,7, F:38,1,
CH:84,3, C:25,8, Ca:226,3

S:3,2, E:793,0, ZS:27,6, T:9,4, F:34,2,
CH:104,3, C:37,1, Ca:126,6

S:3,8, E:859,0, ZS:33,7, T:6,8, F:29,6,
CH:102,7, C:18,7, Ca:169,1

S:2,6, E:875,0, ZS:38,3, T:10,7, F:28,0,
CH:115,1, C:34,3, Ca:224,8

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
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, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek