

Étlap

Bölcsődés
(1-3 év)

Hétfő
2026.06.01.

Kedd
2026.06.02.

Szerda
2026.06.03.

Csütörtök
2026.06.04.

Péntek
2026.06.05.

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)
-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:113,0, ZS:4,4, T:2,8, F:5,3,
CH:12,5, C:8,3, Ca:110,7

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 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)
-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:162,0, ZS:4,8, T:2,8, F:5,3,
CH:23,8, C:19,4, Ca:185,5

-Krémtúró" (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)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-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:1,1, E:102,0, ZS:2,9, T:0,8, F:3,8,
CH:14,9, C:9,6, Ca:6,7

-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)
-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)
-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8
T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1
S:0,0) (L)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)

S:0,7, E:227,0, ZS:6,0, T:3,2, F:8,3,
CH:34,5, C:18,3, Ca:202,5

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

-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

-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)

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

-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)
-Rántottsajt" (E:317,3
ZS:22,8 T:7,3 F:12,8 CH:15,0
C:0,7 S:1,1) (L)
-Kukoricásrizs" (E:364,6
ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0
C:3,4 S:1,1) (G)

-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)
-Paradicsommártás" (E:246,8
ZS:10,7 T:1,2 F:3,7 CH:33,4
C:24,5 S:1,5) (G)
-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)
-Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2

-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)
-Csokisgombóc" (E:543,5
ZS:7,4 T:1,6 F:13,2 CH:101,9
C:6,5 S:2,0) (G, L, T, Z, O,
D, M, S, K)

-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)
-Lencsefőzelék " (E:428,0
ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7
C:2,1 S:1,0) (G, M)
-Sertéspörkölt" (E:262,5
ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5
C:1,7 S:1,8)
-Teljeskiörlésű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0

-Paradicsomleves" (E:294,2
ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4
C:19,5 S:1,0) (G, T)
-Mexikói rizseshús csirkés"
(E:629,8 ZS:24,7 T:2,5
F:38,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,4)

Uzsonna

-Túrós-barackos lepény"
(E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4
CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T,
L)

S:0,0, E:148,0, ZS:6,9, T:1,1, F:3,7,
CH:17,5, C:10,4, Ca:20,0

-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)

-Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0
F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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:0,8, E:168,0, ZS:5,3, T:3,0, F:8,4,
CH:20,8, C:3,4, Ca:14,6

-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)

-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)

S:1,0, E:144,0, ZS:9,2, T:3,7, F:6,4,
CH:8,8, C:4,3, Ca:0,0

-Sajtos pogácsa" (E:221,6
ZS:6,9 T:3,3 F:9,1 CH:29,8
C:1,1 S:0,8) (G, 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:0,4, E:132,0, ZS:3,7, T:1,7, F:4,8,
CH:19,1, C:3,6, Ca:34,4

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

Összesen

S:2,7, E:889,0, ZS:45,8, T:15,1, F:26,7,
CH:90,5, C:25,3, Ca:155,4

S:3,8, E:797,0, ZS:26,1, T:7,0, F:39,2,
CH:95,1, C:45,8, Ca:266,5

S:3,0, E:756,0, ZS:21,1, T:6,7, F:33,3,
CH:104,9, C:36,0, Ca:33,6

S:3,9, E:872,0, ZS:33,4, T:8,3, F:39,7,
CH:111,4, C:18,8, Ca:176,5

S:2,5, E:806,0, ZS:31,2, T:9,7, F:32,7,
CH:96,4, C:42,1, Ca:222,4

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: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.06.08.

Kedd
2026.06.09.

Szerda
2026.06.10.

Csütörtök
2026.06.11.

Péntek
2026.06.12.

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
-Vajás mézes kenyér" (E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6 CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G)

-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)
-Pick sertéspárizsi" (E:62,1 ZS:5,1 T:2,1 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,7)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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)
-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)
-kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 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)
-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)
-Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O)
-jégrettek" (E:8,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:1,2 C:0,0 S:0,0)

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
-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:144,0, ZS:0,3, T:0,1, F:3,4, CH:30,9, C:8,9, Ca:0,0

S:0,6, E:132,0, ZS:6,6, T:3,4, F:6,1, CH:11,2, C:6,9, Ca:154,7

S:0,5, E:89,0, ZS:2,9, T:1,7, F:3,3, CH:12,0, C:7,7, Ca:1,8

S:0,4, E:86,0, ZS:2,6, T:0,9, F:3,0, CH:12,6, C:7,6, Ca:13,3

S:0,2, E:140,0, ZS:5,2, T:3,0, F:5,4, CH:17,4, C:15,0, 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)

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

-Szilva" (E:42,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:9,0 C:7,2 S:0,0)

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

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

S:0,0, E:21,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:4,5, C:3,6, Ca:7,2

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

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

-Bakonyi zöldségleves" (E:118,9 ZS:2,1 T:1,1 F:4,5 CH:20,3 C:4,1 S:1,6) (Z, G, T, L)
-Tojásosnokedli" (E:556,1 ZS:22,5 T:1,6 F:22,5 CH:65,1 C:1,3 S:2,6) (G, T)
-Fejessaláta" (E:55,2 ZS:0,2 T:0,1 F:1,4 CH:11,6 C:10,8 S:1,0)

-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,7) (Z)
-Rántott hal" (E:391,4 ZS:20,5 T:2,3 F:28,9 CH:23,2 C:1,2 S:1,4) (L, T, G, H)
-Petrezselymes rizs" (E:361,5 ZS:7,9 T:1,1 F:6,1 CH:66,5 C:0,6 S:1,5)

-Sertés raguleves" (E:297,5 ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0 C:3,9 S:2,4) (Z, G, T)
-Aranygaluska" (E:514,5 ZS:12,4 T:2,0 F:16,5 CH:82,0 C:20,9 S:0,6) (G, L, T)
-Vanília mártás" (E:249,9 ZS:5,6 T:3,4 F:6,2 CH:43,5 C:30,2 S:0,4) (L)

-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)
-Gyümölcsmártás" (E:390,4 ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5 C:47,3 S:0,2) (L, G)
-naturesirkemell" (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"

-Rántottleves abc tésztával" (E:194,6 ZS:5,9 T:0,9 F:4,6 CH:30,1 C:1,6 S:2,3) (G, T)
-Budapest sertésragu" (E:401,9 ZS:37,4 T:9,3 F:25,0 CH:15,5 C:5,3 S:2,3) (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

-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)

-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)
-Pulykamell sonka" (E:45,3
ZS:3,3 T:1,0 F:3,0 CH:0,9
C:0,2 S:0,8)
-Kígyóuborka" (E:10,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9
C:1,0 S:0,0)
-Limonádé gyümölcsös 10 l"
(E:93,0 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8
CH:19,6 C:15,3 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)
-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)

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

-Nápolyi szelet" (E:243,5
ZS:14,9 T:9,9 F:3,2 CH:23,9
C:16,7 S:0,1)

S:0,2, E:87,0, ZS:1,7, T:1,1, F:3,4,
CH:13,9, C:10,7, Ca:123,5

S:0,6, E:143,0, ZS:2,5, T:0,7, F:3,3,
CH:24,0, C:15,9, Ca:63,3

S:0,9, E:145,0, ZS:2,8, T:1,6, F:5,5,
CH:24,2, C:1,3, Ca:9,4

S:0,6, E:237,0, ZS:11,3, T:7,2, F:5,7,
CH:27,6, C:7,4, Ca:6,0

S:0,1, E:243,0, ZS:14,9, T:9,9, F:3,2,
CH:23,9, C:16,7, Ca:0,0

Összesen

S:4,0, E:776,0, ZS:20,1, T:2,8, F:27,2,
CH:118,1, C:36,2, Ca:187,5

S:3,6, E:768,0, ZS:28,9, T:6,5, F:29,7,
CH:92,3, C:28,4, Ca:266,0

S:3,1, E:786,0, ZS:27,1, T:9,5, F:28,8,
CH:114,5, C:40,1, Ca:191,0

S:2,9, E:889,0, ZS:30,3, T:11,3, F:35,5,
CH:112,4, C:49,0, Ca:106,8

S:2,7, E:914,0, ZS:47,4, T:18,7, F:30,0,
CH:105,2, C:43,0, Ca:206,8

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: szezámag
K: szulfitok, kén-dioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek