

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.06.15.

Kedd
2026.06.16.

Szerda
2026.06.17.

Csütörtök
2026.06.18.

Péntek
2026.06.19.

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)
-Hónapos retek" (E:14,0
ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:2,0
C:0,0 S:0,1)

S:0,4, E:147,0, ZS:8,0, T:4,1, F:7,2,
CH:10,8, C:6,1, Ca:178,3

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

S:0,2, E:192,0, ZS:5,1, T:2,9, F:6,2,
CH:29,2, C:17,5, Ca:180,6

-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)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2
T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0
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:1,1, E:165,0, ZS:1,6, T:0,5, F:6,7,
CH:31,0, C:7,6, Ca:12,3

-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

-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)
-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

-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

-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:0,0, E:23,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:5,4, C:5,1, Ca:0,0

Ebéd

-Tárkonyos raguleves" (E:359,1 ZS:12,9 T:2,8 F:28,6 CH:30,5 C:5,2 S:2,1) (L, G, T)
-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:2,4, E:496,0, ZS:17,2, T:2,4, F:19,0, CH:50,0, C:3,8, Ca:132,1

-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)
-Temesvári sertéstokány bölcsei" (E:457,5 ZS:26,1 T:6,7 F:26,0 CH:25,4 C:7,3 S:2,4) (L, G)
-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)

S:2,5, E:402,0, ZS:17,1, T:3,9, F:18,8, CH:40,5, C:5,8, Ca:62,3

-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)
-Krumplis tészta" (E:566,3 ZS:14,2 T:2,1 F:14,3 CH:91,7 C:2,9 S:1,5) (T)
-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:2,0, E:438,0, ZS:12,7, T:1,6, F:21,2, CH:56,6, C:4,2, Ca:71,2

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

S:2,1, E:549,0, ZS:22,0, T:4,1, F:23,4, CH:58,9, C:6,4, Ca:40,2

-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)
-Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, 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:3,4, E:442,0, ZS:25,3, T:5,9, F:14,8, CH:49,9, C:7,7, Ca:42,6

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)
-Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M)
-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:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)

S:0,1, E:164,0, ZS:3,1, T:0,1, F:4,5, CH:26,3, C:16,1, Ca:60,4

-Vaníliás krémtúrós házi" (E:171,6 ZS:5,9 T:4,1 F:8,9 CH:19,9 C:17,6 S:0,0) (L)
-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:153,0, ZS:3,6, T:2,5, F:5,8, CH:23,4, C:21,9, Ca:27,8

-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)

S:0,6, E:50,0, ZS:2,4, T:0,7, F:2,5, CH:1,5, C:0,5, Ca:16,2

-kukoricás zsemle" (E:21,9 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,2 C:0,0 S:0,1) (G, L)
-Zöldfűszeres vajkrém" (E:43,2 ZS:4,0 T:2,6 F:1,0 CH:0,8 C:0,5 S:0,2) (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:50,0, ZS:2,2, T:1,3, F:1,3, CH:5,8, C:1,1, Ca:1,0

-Müzliszelet" (E:81,6 ZS:2,4 T:1,7 F:0,9 CH:13,8 C:6,2 S:0,1) (G, L, F, 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:103,0, ZS:2,6, T:1,7, F:1,2, CH:18,0, C:9,2, Ca:30,0

Összesen

S:2,7, E:770,0, ZS:21,3, T:3,0, F:26,0,
CH:98,5, C:36,9, Ca:230,1

S:3,0, E:771,0, ZS:29,7, T:10,8, F:33,0,
CH:88,0, C:39,1, Ca:274,3

S:2,9, E:778,0, ZS:21,3, T:5,3, F:30,9,
CH:112,2, C:42,2, Ca:268,0

S:3,4, E:826,0, ZS:25,9, T:5,9, F:32,2,
CH:110,2, C:15,1, Ca:122,5

S:4,0, E:857,0, ZS:36,9, T:13,0, F:24,6,
CH:116,3, C:47,9, Ca:266,4

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 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