

Étlap

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.07.27.

Kedd

2026.07.28.

Szerda

2026.07.29.

Csütörtök

2026.07.30.

Péntek

2026.07.31.

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

S:0,2, E:73,0, ZS:1,0, T:0,5, F:2,4,
CH:13,4, C:8,5, Ca:26,7

-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)
-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:146,0, ZS:4,9, T:2,8, F:5,5,
CH:19,1, 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)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0
S:0,1) (G, L)
-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:0,1, E:58,0, ZS:0,3, T:0,2, F:0,7,
CH:12,8, C:8,4, Ca:2,8

-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

-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

-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)
-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:157,0, ZS:1,4, T:0,7, F:2,1,
CH:31,1, C:17,5, Ca:47,2

-Nektarin" (E:66,0 ZS:0,5
T:0,3 F:1,7 CH:13,4 C:11,9
S:0,0)
-Sárgadinnye" (E:51,0 ZS:0,3
T:0,2 F:1,2 CH:11,9 C:11,9
S:0,0)

S:0,0, E:58,0, ZS:0,4, T:0,2, F:1,4,
CH:12,6, C:11,9, Ca:11,3

-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

-Zöldségleves csigatésztaival"
(E:204,3 ZS:9,2 T:1,2 F:5,0
CH:23,7 C:3,8 S:1,5) (Z, G,
T)
-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

-Húsgombóc leves" (E:223,7
ZS:12,5 T:2,1 F:13,7 CH:13,4
C:2,7 S:2,2) (T, Z, L)
-Tököfzelék" (E:362,4
ZS:20,3 T:4,9 F:7,2 CH:36,4
C:4,8 S:2,1) (G, L)
-Sertésvagdalt" (E:252,7
ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7
C:2,1 S:1,6) (L, T)

-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:2,8)
(O)
-Csemege uborka " (E:18,2
ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7

-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)
-Csilis bab" (E:508,0 ZS:19,2
T:3,8 F:30,5 CH:47,6 C:19,6
S:1,7) (G)

-Paradicsomleves" (E:294,2
ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4
C:19,5 S:1,0) (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)
-Petrezselymes burgonya"
(E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9

Uzsonna

-Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 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)	-Krémtúró" (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)	-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) -Zalafelvágott" (E:48,3 ZS:3,8 T:1,4 F:3,3 CH:0,4 C:0,1 S:0,4) (O) -TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:1,8)	-Meggyes pite" (E:302,6 ZS:13,1 T:1,6 F:6,5 CH:38,8 C:12,0 S:0,1) (G, T, L)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)
S:0,6, E:239,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:28,8, C:9,5, Ca: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	S:0,9, E:53,0, ZS:2,7, T:0,9, F:2,8, CH:4,1, C:0,1, Ca:3,6	S:0,1, E:303,0, ZS:13,1, T:1,6, F:6,5, CH:38,8, C:12,0, Ca:49,7	S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:14,5, C:0,0, Ca:66,0

Összesen

S:3,2, E:935,0, ZS:43,8, T:16,1, F:26,6, CH:105,7, C:25,2, Ca:56,2	S:3,4, E:779,0, ZS:29,4, T:9,1, F:35,0, CH:91,0, C:49,5, Ca:280,9	S:3,3, E:793,0, ZS:28,7, T:9,8, F:21,7, CH:106,6, C:55,0, Ca:261,6	S:2,0, E:760,0, ZS:26,3, T:4,2, F:26,5, CH:100,3, C:44,0, Ca:104,1	S:1,6, E:759,0, ZS:20,7, T:3,7, F:34,4, CH:103,5, C:31,8, Ca:290,7
---	--	---	---	---

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Étlap

Bölcödés

(1-3 év)

Hétfő

2026.08.03.

Kedd

2026.08.04.

Szerda

2026.08.05.

Csütörtök

2026.08.06.

Péntek

2026.08.07.

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:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)
-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:87,0, ZS:2,9, T:1,7, F:3,3, CH:11,9, C:7,6, Ca:3,7

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

S:0,6, E:130,0, ZS:6,6, T:3,4, F:6,3, CH:10,8, 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)
-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G, L)
-Kenőmájás" (E:94,5 ZS:8,3 T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,3) (O)
-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)

S:0,3, E:100,0, ZS:4,3, T:1,8, F:3,2, CH:12,2, C:7,9, Ca:6,0

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
-Melegszendvics mexikói krémmel" (E:264,9 ZS:7,2 T:3,5 F:15,4 CH:30,0 C:4,7 S:1,2) (L)

S:1,4, E:387,0, ZS:11,8, T:6,3, F:20,3, CH:44,7, C:19,1, Ca:293,7

Tízórai

-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

-Gyümölcssaláta" (E:178,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:39,5 C:6,9 S:0,0)

S:0,0, E:89,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,1, CH:19,7, C:3,5, Ca:60,7

-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

-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)
-Ananász" (E:53,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,4 CH:12,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:141,0, ZS:0,2, T:0,1, F:1,3, CH:30,0, C:15,3, Ca:47,2

-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

-Tárkonyos zöldségleves" (E:105,2 ZS:3,4 T:0,4 F:2,6 CH:15,9 C:2,3 S:1,5) (G, T, Z)
 -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:0,8, E:372,0, ZS:7,9, T:0,8, F:12,7, CH:61,2, C:16,1, Ca:20,1

-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)
 -Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:1,0) (G)
 -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:1,8)

S:2,2, E:460,0, ZS:30,9, T:6,3, F:19,4, CH:38,2, C:5,0, Ca:48,1

-Húsos zöldborsóleves " (E:337,0 ZS:13,7 T:1,4 F:29,9 CH:21,4 C:4,6 S:2,0) (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)

S:1,3, E:527,0, ZS:14,9, T:3,3, F:24,1, CH:71,9, C:27,5, Ca:159,2

-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)
 -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:2,2, E:355,0, ZS:12,8, T:2,3, F:15,9, CH:42,6, C:13,7, Ca:15,8

-Karfiol leves" (E:177,0 ZS:7,8 T:1,0 F:4,5 CH:22,9 C:4,1 S:1,0) (G, T)
 -Marhapörkölt" (E:166,2 ZS:15,4 T:1,7 F:1,0 CH:5,2 C:1,9 S:1,8)
 -Tarhonyaköret" (E:405,2 ZS:11,8 T:1,6 F:10,4 CH:64,0 C:0,9 S:1,2)
 -Káposztasaláta" (E:118,8 ZS:0,5 T:0,0 F:3,6 CH:22,7 C:13,5 S:0,6)

S:2,3, E:438,0, ZS:17,7, T:2,1, F:9,9, CH:58,3, C:10,7, Ca:66,4

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)
 -Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3)
 -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:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0 CH:22,0 C:15,3 S:0,0)

S:0,3, E:163,0, ZS:2,8, T:1,7, F:4,2, CH:27,1, C:15,9, Ca:49,9

-Joghurtos-zöldfűszeres mártogatós" (E:8,9 ZS:0,4 T:0,2 F:0,5 CH:0,8 C:0,6 S:0,6)
 -Kígyóborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)
 -Sárgarépa friss" (E:16,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,7 C:1,9 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)

S:0,7, E:76,0, ZS:4,3, T:2,9, F:5,6, CH:2,6, C:1,8, Ca:9,9

-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)
 -Olasz felvágott" (E:54,4 ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4 C:0,1 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:58,0, ZS:3,3, T:1,2, F:2,0, CH:1,7, C:1,0, Ca:2,4

-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
 -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:0,4, E:160,0, ZS:2,8, T:0,8, F:8,5, CH:21,9, C:2,9, Ca:24,0

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

S:0,2, E:88,0, ZS:1,6, T:1,0, F:3,4, CH:14,0, C:10,7, Ca:120,0

Összesen	S:2,3, E:768,0, ZS:15,3, T:4,7, F:22,3, CH:131,3, C:61,9, Ca:72,8	S:3,5, E:755,0, ZS:42,0, T:12,6, F:32,5, CH:71,3, C:16,4, Ca:273,8	S:1,8, E:749,0, ZS:19,5, T:5,4, F:30,4, CH:109,4, C:41,4, Ca:231,0	S:2,8, E:756,0, ZS:20,1, T:5,0, F:28,9, CH:106,7, C:39,8, Ca:92,9	S:3,8, E:934,0, ZS:31,4, T:9,4, F:33,9, CH:121,2, C:43,5, Ca:486,1
----------	---	--	--	---	--

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	