

Étlap

Bölcshódés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
(1-3 év)	2026.08.03.	2026.08.04.	2026.08.05.	2026.08.06.	2026.08.07.	2026.08.08.	2026.08.09.

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)
-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)
-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:112,0, ZS:4,6, T:2,8,
F:5,5, CH:12,0, C:7,6,
Ca:109,8

Tízórai

-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:0,0, E:106,0, ZS:0,2, T:0,1,
F:1,0, CH:22,0, C:15,3,
Ca:47,2

Ebéd

-Frankfurti leves""
(E:293,5 ZS:18,1 T:6,0
F:10,4 CH:21,1 C:3,9
S:1,3) (G, O, L)
-Meggyel töltött nudli"
(E:655,0 ZS:10,4 T:1,0
F:13,7 CH:29,6 C:2,8
S:1,7) (G, F, L)

Uzsonna

-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)

S:0,1, E:115,0, ZS:1,2, T:0,6,
F:1,8, CH:23,7, C:2,2,
Ca:66,0

Összesen

S:1,9, E:786,0, ZS:19,0,
T:6,5, F:19,7, CH:81,5,
C:28,2, Ca:255,1

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.08.10.

Kedd

2026.08.11.

Szerda

2026.08.12.

Csütörtök

2026.08.13.

Péntek

2026.08.14.

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)
-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:0,0, E:57,0, ZS:0,3, T:0,1, F:0,7,
CH:12,5, C:8,4, Ca:2,8

-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)
-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)
-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:183,0, ZS:6,8, T:3,6, F:7,0,
CH:22,9, C:18,3, Ca:198,3

-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)
-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)
-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:261,0, ZS:12,6, T:1,1, F:6,0,
CH:30,9, C:7,8, Ca:19,8

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4
F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
-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:0,4, E:229,0, ZS:7,9, T:4,7, F:7,4,
CH:31,3, C:14,1, Ca:152,0

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

-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

-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)
-Hántolt Tökmag" (E:97,8
ZS:7,3 T:1,4 F:6,0 CH:0,6
C:0,4 S:0,0) (G, D)

S:0,0, E:106,0, ZS:0,2, T:0,1, F:1,0,
CH:22,0, C:15,3, Ca:47,2

-Gyümölcssaláta" (E:173,1
ZS:0,4 T:0,0 F:2,3 CH:39,3
C:6,1 S:0,0)

S:0,0, E:87,0, ZS:0,2, T:0,0, F:1,1,
CH:19,7, C:3,1, Ca:55,9

-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0
F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)

S:0,0, E:34,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2,
CH:9,1, C:5,9, Ca:9,0

Ebéd

-Legényfogó leves" (E:325,1 ZS:13,9 T:3,1 F:30,3 CH:17,7 C:5,3 S:1,6) (Z, L, G)
 -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)
 -Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8 T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3 S:1,0)

S:1,6, E:519,0, ZS:25,4, T:3,4, F:23,5, CH:37,4, C:14,2, Ca:26,8

-Erőleves" (E:160,7 ZS:8,1 T:1,0 F:4,2 CH:16,5 C:4,2 S:1,1) (Z, G, T)
 -Zöldbabfőzelék" (E:306,4 ZS:14,1 T:3,7 F:9,1 CH:30,9 C:10,4 S:2,1) (L, G)
 -Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,1)

S:2,4, E:334,0, ZS:25,4, T:6,4, F:14,7, CH:22,9, C:7,1, Ca:69,6

-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)
 -Rakott burgonya" darálthúsos (E:570,7 ZS:24,5 T:8,5 F:22,1 CH:13,7 C:5,7 S:1,8) (G, L, T, Z, O, M, S)

S:1,5, E:430,0, ZS:17,8, T:4,7, F:24,6, CH:16,1, C:4,7, Ca:66,3

-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)
 -Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)
 -Sült hús" (E:195,6 ZS:27,6 T:9,6 F:20,4 CH:0,0 C:0,0 S:2,0) (G, L, T, F, Z, O, D, M, S)

S:1,8, E:335,0, ZS:21,2, T:5,1, F:14,7, CH:33,3, C:14,7, Ca:69,9

-Gombakrémleves" (E:113,0 ZS:4,0 T:2,6 F:5,4 CH:14,0 C:4,9 S:1,5) (L, G)
 -Mexikói rizseshús" (E:718,8 ZS:54,1 T:11,5 F:24,9 CH:59,9 C:8,5 S:2,8)

S:2,0, E:408,0, ZS:28,8, T:6,9, F:14,7, CH:36,0, C:6,4, Ca:19,6

Uzsonna

-Vajas mézes kenyér" (E:187,3 ZS:0,4 T:0,1 F:5,6 CH:38,3 C:2,3 S:0,3) (G)
 -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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:0,2, E:156,0, ZS:0,5, T:0,1, F:3,6, CH:32,6, C:9,5, Ca:6,0

-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)
 -Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4)
 -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:114,0, ZS:2,7, T:1,4, F:4,9, CH:17,4, C:0,6, Ca:7,2

-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)
 -Soproni felvágott" (E:51,6 ZS:4,4 T:1,8 F:2,6 CH:0,4 C:0,0 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)

S:0,3, E:57,0, ZS:3,0, T:1,2, F:2,2, CH:1,7, C:0,9, Ca:1,4

-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)
 -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 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:0,6, E:178,0, ZS:3,0, T:0,8, F:4,6, CH:29,6, C:18,2, Ca:52,8

-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:1,8, E:767,0, ZS:26,1, T:3,6, F:28,1, CH:90,6, C:40,1, Ca:48,3	S:3,9, E:777,0, ZS:36,7, T:11,9, F:28,6, CH:94,2, C:48,3, Ca:275,1	S:2,0, E:751,0, ZS:23,7, T:7,5, F:35,4, CH:69,0, C:40,0, Ca:118,4	S:3,2, E:861,0, ZS:37,1, T:7,1, F:26,4, CH:113,5, C:43,7, Ca:198,4	S:2,6, E:789,0, ZS:44,6, T:16,2, F:24,6, CH:85,9, C:34,6, Ca:180,6
----------	--	--	---	--	--

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: szezámmag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Étlap

Bölcshódás

(1-3 év)

Hétfő

2026.08.17.

Kedd

2026.08.18.

Szerda

2026.08.19.

Csütörtök

2026.08.20.

Péntek

2026.08.21.

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)
-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:0,3, E:112,0, ZS:4,3, T:2,9, F:5,8,
CH:12,0, C:8,0, Ca:4,5

-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)
-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:0,4, E:119,0, ZS:4,7, T:2,7, F:6,0,
CH:12,5, C:7,5, Ca:17,6,9

-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

Tízórai

-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

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

S:0,0, E:33,0, ZS:0,2, T:0,2, F:0,8,
CH:6,7, C:5,9, Ca:4,5

-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

-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)
-Rakott tészta" (E:664,4
ZS:27,5 T:9,7 F:37,5 CH:64,1
C:11,2 S:2,2) (G, L, T, Z, O,
M, S)

-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)
-naturesirkemell" (E:242,1
ZS:9,3 T:0,7 F:37,2 CH:0,0
C:0,0 S:1,6)
-Gyümölcsmártás" (E:390,4
ZS:4,7 T:3,0 F:5,9 CH:78,5
C:47,3 S:0,2) (L, G)
-Piritott dara 1/2 adag"
(E:193,8 ZS:10,3 T:1,3 F:2,8

-Bableves" (E:357,3 ZS:8,5
T:1,1 F:14,8 CH:53,8 C:2,6
S:2,5) (O, G)
-Pizzás csiga házilag"
(E:535,4 ZS:17,3 T:5,1
F:20,2 CH:72,4 C:8,3 S:2,3)
(G, L)

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)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)
-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:0,7, E:164,0, ZS:3,1, T:0,1, F:4,6,
CH:26,3, C:15,7, Ca:59,6

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

-Piskóta szelet" (E:97,8
ZS:4,0 T:1,4 F:1,6 CH:13,8
C:8,8 S:0,1) (G, L)

S:0,1, E:98,0, ZS:4,0, T:1,4, F:1,6,
CH:13,8, C:8,8, Ca:0,0

Összesen

S:3,0, E:803,0, ZS:27,8, T:8,7, F:33,4,
CH:100,3, C:50,3, Ca:223,6

S:2,5, E:768,0, ZS:21,5, T:7,0, F:37,2,
CH:100,9, C:54,7, Ca:384,7

S:2,8, E:758,0, ZS:22,0, T:7,2, F:25,4,
CH:111,6, C:36,0, Ca:263,7

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szezám
K: szulfitok, kéndioxid
C: csillagfűrt
P: puhatestűek