

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.08.24.

Kedd
2026.08.25.

Szerda
2026.08.26.

Csütörtök
2026.08.27.

Péntek
2026.08.28.

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Oválnszemle" (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)
-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:88,0, ZS:2,8, T:1,7, F:3,3,
CH:12,1, C:7,6, Ca:3,1

-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)
-Csirkemell sonka" (E:19,1
ZS:0,6 T:0,2 F:2,7 CH:0,7
C:0,2 S:0,4) (L)
-Kígyóborka" (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:157,0, ZS:5,2, T:3,0, F:7,1,
CH:19,4, C:14,8, Ca:178,1

-Tejes zabkása" (E:256,7
ZS:7,6 T:3,9 F:9,8 CH:35,7
C:20,5 S:0,2) (G, L, O)

S:0,2, E:205,0, ZS:6,1, T:3,1, F:7,8,
CH:28,6, C:16,4, Ca:203,2

-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)
-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:0,4, E:87,0, ZS:2,9, T:1,1, F:2,6,
CH:12,5, C:7,5, Ca:3,1

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4
F:6,0 CH:9,2 C:9,2 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)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)

S:0,1, E:234,0, ZS:6,9, T:2,3, F:8,2,
CH:33,8, C:6,1, Ca:152,0

Tízórai

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

S:0,0, E:42,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2,
CH:8,7, C:6,6, Ca:13,2

-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

-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

-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

-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

-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)
-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:486,0, ZS:17,5, T:1,8, F:19,5, CH:46,1, C:3,5, Ca:130,7

-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)
-Gyöngybab főzelék" (E:376,4 ZS:9,2 T:1,0 F:17,2 CH:54,2 C:1,4 S:2,1) (G, O)
-Sertésvagdalt" (E:252,7 ZS:9,5 T:2,4 F:20,2 CH:20,7 C:2,1 S:1,6) (L, T)

S:2,4, E:411,0, ZS:13,8, T:2,3, F:22,1, CH:47,1, C:3,3, Ca:68,9

-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)
-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)

S:2,7, E:414,0, ZS:24,8, T:6,3, F:16,3, CH:28,8, C:3,2, Ca:45,8

-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)
-Rakottkarfiol" (E:596,3 ZS:26,7 T:9,3 F:32,8 CH:58,3 C:12,4 S:1,5) (L, G, T, Z, O, M, S)

S:1,5, E:400,0, ZS:17,9, T:5,2, F:18,9, CH:41,0, C:8,1, Ca:84,8

-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T)
-Rántott karaj" (E:428,3 ZS:26,1 T:3,6 F:26,2 CH:22,0 C:1,1 S:1,8) (T, G, L)
-Rizi-Bizi" (E:343,0 ZS:8,8 T:1,1 F:7,0 CH:58,8 C:2,3 S:1,0)

S:1,9, E:524,0, ZS:23,0, T:3,0, F:19,9, CH:59,2, C:10,1, Ca:24,7

Uzsonna

-Krém túró" (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

-Teljeskiőrlésű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 C:0,0 S:0,1) (G)
-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)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:0,1, E:54,0, ZS:0,3, T:0,1, F:0,7, CH:11,5, C:9,0, Ca:16,3

-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)
-Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6)
-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:84,0, ZS:4,4, T:2,9, F:5,6, CH:4,6, C:1,0, Ca:1,4

-Teljeskiőrlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
-Körözött Hajdú" (E:52,8 ZS:3,6 T:2,4 F:3,6 CH:1,5 C:0,7 S:0,3)
-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:1,0, E:279,0, ZS:4,5, T:2,0, F:10,4, CH:43,2, C:18,1, Ca:49,6

-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)
-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:73,0, ZS:1,5, T:0,6, F:1,3, CH:13,4, C:5,2, Ca:6,0

Összesen	S:3,1, E:774,0, ZS:23,2, T:5,1, F:30,7, CH:93,2, C:36,8, Ca:150,5	S:3,0, E:779,0, ZS:20,7, T:6,1, F:32,0, CH:109,2, C:44,6, Ca:310,4	S:3,3, E:766,0, ZS:35,2, T:12,3, F:30,5, CH:76,5, C:20,6, Ca:316,4	S:3,0, E:800,0, ZS:25,6, T:8,6, F:32,7, CH:103,4, C:39,7, Ca:141,9	S:2,1, E:855,0, ZS:31,3, T:5,9, F:29,5, CH:111,8, C:26,5, Ca:182,7
----------	--	---	---	---	---

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

Étlap

Bölcshódés

(1-3 év)

Hétfő

2026.08.31.

Kedd

2026.09.01.

Szerda

2026.09.02.

Csütörtök

2026.09.03.

Péntek

2026.09.04.

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)
-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:111,0, ZS:4,5, T:2,8, F:5,5,
CH:12,1, C:7,5, Ca:111,1

-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)
-Olasz felvágott" (E:54,4
ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4
C:0,1 S:0,3)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)

S:1,0, E:178,0, ZS:7,8, T:4,0, F:7,0,
CH:19,2, C:14,5, Ca:176,8

-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)
-Gyümölcs joghurt" (E:85,0
ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0
C:12,9 S:0,1) (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
krémlel" (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

-Tejeskávél" (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

-Limonádé gyümölcös 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

-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

-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

-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

-Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0
CH:5,4 C:5,1 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:71,0, ZS:0,8, T:0,3, F:1,1,
CH:14,4, C:7,3, Ca:0,0

Ebéd

-Nyírségi gombóclevés"
(E:302,6 ZS:28,0 T:9,8
F:14,2 CH:15,3 C:4,2 S:3,3)
(L, Z, G, O)
-Túróstészta" (E:566,7
ZS:22,4 T:9,1 F:25,1 CH:65,0
C:10,2 S:1,1) (L, G, T)

S:2,0, E:413,0, ZS:23,2, T:8,8, F:18,6,
CH:39,0, C:6,9, Ca:50,9

-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)
-Zöldborsófőzelék rántással"
(E:321,2 ZS:11,1 T:1,2
F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6)
(G)
-Tükörtojás" (E:400,0
ZS:32,0 T:1,1 F:26,0 CH:2,2
C:2,2 S:0,2) (T)

S:1,6, E:341,0, ZS:17,6, T:1,4, F:14,9,
CH:29,6, C:10,4, Ca:76,9

-Gulyásleves" (E:310,0
ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4
C:3,6 S:2,1) (Z)
-Sósfontat d"" (E:598,4
ZS:25,1 T:3,8 F:16,3 CH:74,7
C:3,2 S:2,1) (G, L, T)

S:1,9, E:432,0, ZS:22,3, T:4,4, F:14,3,
CH:49,1, C:3,1, Ca:58,6

-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)
-Halrudacska" (E:344,0
ZS:27,5 T:2,8 F:9,3 CH:14,6
C:0,6 S:0,7) (G, L, T, H)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5
S:1,0)
-Tartármártás 1/2 adag"
(E:160,5 ZS:15,6 T:3,1 F:1,2
CH:3,8 C:2,8 S:0,8) (L, T, M)

S:2,0, E:550,0, ZS:34,7, T:7,0, F:10,0,
CH:48,9, C:3,2, Ca:16,9

-Zöldbableves" (E:181,5
ZS:7,5 T:0,9 F:4,5 CH:22,1
C:5,1 S:2,4) (G, T)
-Vadas tésztával " (E:801,3
ZS:48,2 T:13,0 F:30,3
CH:88,6 C:14,1 S:3,5) (G, L,
M, T)

S:2,8, E:478,0, ZS:27,3, T:6,9, F:17,1,
CH:53,8, C:9,2, Ca:50,5

Uzsonna

-Teljeskiörlesű kenyér"
(E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0
CH:29,4 C:3,4 S:0,4)
-Zöldfűszeres túrókrém házi"
(E:109,8 ZS:6,0 T:4,1 F:9,3
CH:3,7 C:3,4 S:2,0) (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:1,4, E:206,0, ZS:5,5, T:2,9, F:12,2,
CH:23,0, C:5,1, Ca:26,6

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

-Fehérkenyér" (E:310,8
ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0
C:0,0 S:2,0) (G)
-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)
-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:0,8, E:233,0, ZS:1,5, T:0,6, F:6,0,
CH:46,1, C:16,3, Ca:80,6

-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)
-Nádudvari natúr
szendvicskrém" (E:66,9
ZS:6,6 T:3,6 F:0,6 CH:1,1
C:0,5 S:0,3) (H, D)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)

S:0,9, E:59,0, ZS:3,6, T:1,8, F:1,3,
CH:5,3, C:0,3, Ca:3,8

-Túró 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:3,8, E:836,0, ZS:33,3, T:14,4, F:37,4, CH:96,2, C:34,9, Ca:235,7	S:2,9, E:754,0, ZS:31,3, T:7,6, F:24,8, CH:91,0, C:53,1, Ca:259,7	S:2,9, E:802,0, ZS:25,1, T:5,8, F:24,0, CH:121,5, C:40,6, Ca:155,4	S:4,1, E:946,0, ZS:45,7, T:12,4, F:27,0, CH:102,4, C:22,7, Ca:151,3	S:3,4, E:943,0, ZS:41,4, T:15,9, F:29,3, CH:124,4, C:53,7, Ca:271,0
----------	--	---	--	---	---

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	