

Étlap

Bölcsődés

(1-3 év)

Hétfő

2026.09.07.

Kedd

2026.09.08.

Szerda

2026.09.09.

Csütörtök

2026.09.10.

Péntek

2026.09.11.

Reggeli

-Gyümölcs tea" (E:64,0
ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7
C:15,1 S:0,0)
-Oválnzsemle" (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

-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)
-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:0,6, E:122,0, ZS:5,0, T:2,7, F:7,9,
CH:10,9, C:6,2, Ca:157,5

-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)
-Kenőmájas" (E:94,5 ZS:8,3
T:3,6 F:4,8 CH:0,0 C:0,0
S:0,3) (O)
-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:103,0, ZS:4,3, T:1,8, F:3,0,
CH:12,7, C:8,3, Ca:4,2

-Karamellás tej" (E:172,0
ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2
C:24,2 S:0,2) (L)
-Fonott kalács" (E:16,0
ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:2,8
C:0,6 S:0,0)

S:0,2, E:154,0, ZS:4,9, T:2,9, F:5,2,
CH:22,1, C:19,9, Ca:182,4

Tízórai

-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

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

-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)

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

-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0
F:0,4 CH:18,3 C:11,7 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:82,0, ZS:0,8, T:0,3, F:1,3,
CH:18,2, C:8,1, Ca:9,0

-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

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)
-Darástészta " (E:561,5 ZS:11,4 T:1,5 F:14,1 CH:98,5 C:20,7 S:1,1) (G, T)

S:1,2, E:420,0, ZS:11,7, T:2,1, F:20,0, CH:56,9, C:12,6, Ca:27,1

-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)
-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)

S:2,6, E:417,0, ZS:17,5, T:3,6, F:16,6, CH:45,9, C:3,9, Ca:22,2

-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)
-Milánói spagetti" (E:715,6 ZS:26,2 T:8,4 F:29,9 CH:88,8 C:12,1 S:3,3) (G, T, L)

S:2,1, E:422,0, ZS:15,4, T:4,3, F:23,5, CH:46,4, C:6,7, Ca:103,2

-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)
-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)
-Burgonya 1/2 adag" (E:115,5 ZS:0,2 T:0,0 F:3,2 CH:23,1 C:1,2 S:1,0)

S:2,5, E:402,0, ZS:12,9, T:2,3, F:17,8, CH:51,4, C:15,5, Ca:47,2

-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)
-Tejfölös csirke" (E:372,8 ZS:21,9 T:3,8 F:32,9 CH:8,7 C:2,9 S:1,6) (G, L)
-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:2,8, E:444,0, ZS:18,2, T:3,0, F:23,5, CH:45,4, C:3,9, Ca:33,5

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 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:0,2, E:239,0, ZS:0,7, T:0,1, F:4,6, CH:49,2, C:19,7, Ca:53,2

-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)
-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)

S:0,6, E:248,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:31,3, C:12,0, Ca:0,0

-Teljeskiörlesű kifli" (E:10,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:2,2 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)
-Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6)
-Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 S:0,0)

S:0,4, E:106,0, ZS:4,3, T:2,9, F:5,7, CH:10,4, C:8,2, Ca:14,8

-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)
-Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4)
-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:0,3, E:151,0, ZS:2,0, T:1,3, F:3,4, CH:26,6, C:16,4, Ca:50,4

-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)
-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:139,0, ZS:8,1, T:4,6, F:2,5, CH:13,7, C:11,3, Ca:6,0

Összesen	S:1,5, E:779,0, ZS:12,6, T:2,3, F:26,1, CH:133,1, C:40,7, Ca:149,0	S:3,8, E:808,0, ZS:33,6, T:13,5, F:29,9, CH:92,7, C:25,7, Ca:186,9	S:2,7, E:807,0, ZS:24,8, T:10,0, F:36,0, CH:104,5, C:44,9, Ca:336,1	S:3,2, E:738,0, ZS:20,0, T:5,7, F:25,5, CH:109,0, C:48,4, Ca:110,7	S:3,1, E:769,0, ZS:31,3, T:10,7, F:32,0, CH:87,9, C:41,0, Ca:226,4
----------	--	--	---	--	--

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	

Étlap

Bölcshódés
(1-3 év)

Hétfő
2026.09.14.

Kedd
2026.09.15.

Szerda
2026.09.16.

Csütörtök
2026.09.17.

Péntek
2026.09.18.

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)

S:0,3, E:107,0, ZS:4,4, T:2,8, F:5,3,
CH:11,3, C:7,5, Ca:109,3

-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)
-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:0,6, E:89,0, ZS:2,9, T:1,7, F:3,3,
CH:12,4, 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)
-Soproni felvágott" (E:51,6
ZS:4,4 T:1,8 F:2,6 CH:0,4
C:0,0 S:0,4)
-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:177,0, ZS:7,6, T:3,9, F:7,1,
CH:19,2, C:14,4, Ca:175,8

-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

-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)
-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)
-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S: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:73,0, ZS:0,3, T:0,2, F:1,3,
CH:15,6, C:14,1, Ca:19,0

-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 gyümölcsös 10 l" (E:105,6 ZS:0,2 T:0,1 F:1,0
CH:22,0 C:15,3 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:154,0, ZS:0,9, T:0,4, F:2,1,
CH:31,1, C:17,6, 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)
-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:150,0, ZS:2,2, T:0,8, F:2,0,
CH:31,2, C:22,2, 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

Ebéd

-Csirkehúsleves" (E:210,6
ZS:3,2 T:0,2 F:25,0 CH:19,1
C:2,9 S:2,1) (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)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8
T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5
S:1,0)

S:2,5, E:576,0, ZS:28,3, T:8,0, F:26,2,
CH:53,1, C:2,2, Ca:25,0

-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)
-Túrósbatyu" (E:606,1
ZS:24,9 T:5,9 F:24,0 CH:69,2
C:18,9 S:0,1) (G, L, T)

S:0,6, E:429,0, ZS:20,2, T:5,6, F:16,5,
CH:43,6, C:11,1, Ca:92,1

-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
bölcsi" (E:457,5 ZS:26,1
T:6,7 F:26,0 CH:25,4 C:7,3
S:2,4) (L, G)

S:2,0, E:317,0, ZS:16,1, T:3,8, F:15,8,
CH:24,6, C:5,8, Ca:56,9

-Tarhonyaleves" (E:173,3
ZS:8,6 T:1,0 F:3,1 CH:20,7
C:3,0 S:1,2) (Z)
-Lencsefőzelék " (E:428,0
ZS:9,3 T:0,9 F:25,3 CH:59,7
C:2,1 S:2,0) (G, M)
-Csirkepörkölt" (E:279,6
ZS:14,0 T:1,2 F:31,7 CH:4,2
C:1,8 S:1,4)

S:2,2, E:428,0, ZS:15,3, T:1,5, F:29,9,
CH:40,8, C:3,2, Ca:60,5

-Gyümölcsleves" (E:272,8
ZS:3,9 T:2,5 F:3,0 CH:54,6
C:44,4 S:1,1) (L, G)
-Panírozott halfigurák"
(E:138,0 ZS:5,7 T:0,5 F:6,6
CH:14,4 C:0,4 S:0,6) (H)
-Burgonyapüré" (E:228,2
ZS:3,2 T:1,7 F:7,2 CH:39,1
C:5,5 S:1,1) (L)

S:1,6, E:367,0, ZS:8,2, T:2,5, F:11,0,
CH:58,6, C:22,7, Ca:76,3

Uzsonna

-Tojásszeletes kenyér"
(E:283,3 ZS:8,8 T:0,7 F:16,5
CH:29,9 C:4,0 S:0,4) (T)
-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:176,0, ZS:5,3, T:0,4, F:9,9,
CH:19,1, C:3,2, Ca:16,4

-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)
-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)
-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:169,0, ZS:2,8, T:1,7, F:4,2,
CH:28,4, C:16,7, Ca:50,0

-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)
-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:108,0, ZS:1,9, T:1,1, F:3,6,
CH:18,1, C:13,7, Ca:129,5

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

S:0,1, E:49,0, ZS:0,7, T:0,1, F:1,0,
CH:8,9, C:4,0, Ca:12,6

-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

Összesen	S:3,1, E:932,0, ZS:38,3, T:11,3, F:42,7, CH:99,2, C:27,0, Ca:169,6	S:1,6, E:750,0, ZS:25,9, T:9,0, F:24,8, CH:98,9, C:35,4, Ca:211,2	S:3,3, E:756,0, ZS:26,5, T:9,1, F:28,6, CH:93,0, C:51,5, Ca:409,4	S:2,6, E:792,0, ZS:21,9, T:4,7, F:38,0, CH:108,0, C:47,6, Ca:213,1	S:2,1, E:755,0, ZS:17,2, T:7,8, F:20,6, CH:124,4, C:56,7, Ca:348,8
----------	--	---	---	--	--

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	