

Étlap

Bölcsoédés

(1-3 év)

Hétfő

2026.09.21.

Kedd

2026.09.22.

Szerda

2026.09.23.

Csütörtök

2026.09.24.

Péntek

2026.09.25.

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

-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)
-Csirkemell sonka" (E:19,1 ZS:0,6 T:0,2 F:2,7 CH:0,7 C:0,2 S:0,4) (L)
-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:171,0, ZS:5,5, T:3,1, F:7,3, CH:22,6, C:18,0, Ca:198,9

-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)
-Krémtúró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (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 sütvé" (E:224,6 ZS:12,6 T:1,1 F:5,7 CH:22,2 C:0,2 S:0,8) (G, T)

S:0,8, E:257,0, ZS:12,6, T:1,1, F:5,8, CH:30,1, C:7,8, Ca:18,0

-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

-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

-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

-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

-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

-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

-Sertés raguleves" (E:297,5
ZS:24,8 T:6,9 F:17,2 CH:22,0
C:3,9 S:1,4) (Z, 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:2,2, E:491,0, ZS:24,0, T:4,7, F:15,3,
CH:48,0, C:3,5, Ca:144,1

-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:3,3)
(O)

S:1,7, E:400,0, ZS:19,5, T:5,5, F:10,5,
CH:44,1, C:21,9, Ca:18,9

-Multivitamin ivólé" (E:98,0
ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0
C:20,0 S:0,0)
-Csilis bab" (E:508,0 ZS:19,2
T:3,8 F:30,5 CH:47,6 C:19,6
S:1,7) (G)

S:0,9, E:352,0, ZS:10,6, T:2,1, F:16,2,
CH:45,8, C:29,8, Ca:17,1

-Zöldségleves cérnametéllel"
(E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9
CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G,
T)
-Rakottzöldbab" (E:581,8
ZS:25,7 T:9,0 F:31,1 CH:51,0
C:12,4 S:2,3) (G, L, T, Z, O,
M, S)

S:1,6, E:377,0, ZS:16,5, T:4,9, F:18,1,
CH:36,2, C:8,0, Ca:98,2

-Fejlesztettbab leves" (E:318,6
ZS:8,3 T:1,1 F:12,3 CH:47,4
C:2,3 S:2,5) (G)
-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)
-Hagymás burgonya"
(E:374,0 ZS:15,3 T:1,7 F:6,5
CH:47,7 C:3,2 S:2,0)
-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:3,2, E:456,0, ZS:16,0, T:1,4, F:27,8,
CH:45,6, C:3,5, Ca:61,6

Uzsonna

-Kukoricáskenyér" (E:170,4
ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8
C:0,0 S:1,1)
-szárnyasmájkrém" (E:48,6
ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7
C:2,0 S:0,5) (L, O)
-TV paprika" (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:1,8)

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

-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)

-Rozs kenyér" (E:204,8
ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4
C:2,4 S:0,4) (G)
-Margarin delma " (E:3,5
ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Kaliforniai paprika" (E:9,3
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8
C:1,2 S:0,0)

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

Összesen	S:4,0, E:767,0, ZS:28,8, T:6,1, F:24,6, CH:95,7, C:14,5, Ca:245,8	S:2,9, E:750,0, ZS:27,3, T:10,0, F:20,0, CH:100,7, C:64,4, Ca:282,4	S:1,4, E:762,0, ZS:19,3, T:6,3, F:27,7, CH:115,9, C:59,3, Ca:92,6	S:2,6, E:778,0, ZS:29,6, T:6,2, F:27,9, CH:95,4, C:23,7, Ca:122,1	S:3,5, E:775,0, ZS:24,0, T:5,0, F:35,0, CH:98,8, C:41,6, Ca:220,3
----------	---	---	---	---	---

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

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.28.	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)
-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:87,0, ZS:2,8, T:1,7, F:3,2, CH:12,0, C:7,9, Ca:4,5

-Karamellás tej" (E:172,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:24,2 C:24,2 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)
-Olasz felvágott" (E:54,4 ZS:4,8 T:1,9 F:2,4 CH:0,4 C:0,1 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)

S:0,5, E:192,0, ZS:7,5, T:3,9, F:6,7, CH:24,1, C:19,4, Ca:186,4

-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)
-Fehérkenyér" (E:310,8 ZS:1,1 T:0,1 F:9,4 CH:66,0 C:0,0 S:2,0) (G)
-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)
-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:173,0, ZS:3,7, T:1,8, F:3,7, CH:31,2, C:7,8, Ca:9,8

-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O)
-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:279,0, ZS:7,4, T:2,8, F:9,2, CH:42,4, C:14,4, Ca:172,2

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

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

S:0,1, E:71,0, ZS:1,5, T:1,0, F:2,8, CH:10,7, C:10,6, Ca:120,0

-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

-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

Ebéd

-Zöldborsóleves " (E:183,0 ZS:7,9 T:1,0 F:5,8 CH:21,9 C:5,0 S:1,7) (G, T)
-Rakott tészta túrós" (E:693,5 ZS:30,1 T:11,5 F:28,3 CH:76,0 C:24,9 S:0,2) (L, T)

S:0,8, E:425,0, ZS:18,4, T:6,2, F:16,6, CH:31,4, C:10,6, Ca:120,0

-Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 S:0,0)
-Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G)
-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6)

S:2,3, E:456,0, ZS:27,3, T:5,0, F:18,0, CH:48,1, C:4,5, Ca:120,0

-Becsínált leves " (E:293,3 ZS:11,1 T:1,1 F:24,9 CH:21,6 C:2,3 S:1,6) (G, Z, 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:1,2, E:520,0, ZS:14,5, T:3,3, F:23,8, CH:43,5, C:30,2, Ca:120,0

-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)
-Csőben sült hal " (E:294,7 ZS:10,2 T:5,8 F:15,9 CH:35,0 C:9,2 S:1,7) (H, G, L)
-Rizsköret" (E:351,2 ZS:8,8 T:1,2 F:5,6 CH:62,4 C:0,5 S:1,0)

S:1,8, E:405,0, ZS:13,5, T:4,1, F:13,2, CH:62,4, C:0,5, Ca:120,0

-Burgonyaleves" (E:183,0 ZS:8,4 T:0,9 F:3,1 CH:22,2 C:2,6 S:1,7) (Z)
-Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0)
-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:3,3, E:478,0, ZS:28,2, T:6,1, F:16,7, CH:70,1, C:3,3, Ca:120,0

Uzsonna

-Sajtos pogácsa" (E:221,6 ZS:6,9 T:3,3 F:9,1 CH:29,8 C:1,1 S:1,2) (G, L, T) -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 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)	-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) -Szőlő" (E:70,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:16,3 C:16,3 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) -baromfivirslí " (E:216,0 ZS:18,0 T:7,4 F:11,0 CH:2,5 C:0,5 S:1,9) (O) -Ketchup" (E:30,9 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:7,1 C:6,6 S:0,0)	-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) -Tojáskrém" (E:186,0 ZS:13,8 T:0,2 F:13,3 CH:2,2 C:1,4 S:0,3) (T, M) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-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:0,6, E:164,0, ZS:3,7, T:1,7, F:4,8, CH:27,0, C:11,1, Ca:34,4	S:0,1, E:76,0, ZS:0,6, T:0,1, F:1,1, CH:15,6, C:11,2, Ca:18,7	S:1,0, E:144,0, ZS:9,1, T:3,7, F:6,4, CH:9,2, C:4,2, Ca:1,3	S:0,2, E:65,0, ZS:3,0, T:0,1, F:3,4, CH:5,8, C:1,1, Ca:12,9	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:1,9, E:711,0, ZS:24,9, T:9,5, F:25,0, CH:94,4, C:41,7, Ca:115,5	S:2,9, E:795,0, ZS:36,9, T:10,9, F:28,6, CH:98,7, C:64,3, Ca:354,6	S:2,5, E:900,0, ZS:29,7, T:10,1, F:37,9, CH:115,8, C:50,9, Ca:373,7	S:2,9, E:707,0, ZS:20,2, T:6,1, F:21,1, CH:108,4, C:15,5, Ca:276,3	S:3,5, E:893,0, ZS:38,5, T:10,7, F:27,9, CH:118,3, C:33,8, Ca:262,8
--	---	--	---	--

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