

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.11.02.	<i>Kedd</i> 2026.11.03.	<i>Szerda</i> 2026.11.04.	<i>Csütörtök</i> 2026.11.05.	<i>Péntek</i> 2026.11.06.
<i>Reggeli</i>	-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 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) -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)	-Kakaó" (E:162,3 ZS:6,1 T:3,7 F:6,7 CH:19,6 C:19,2 S:0,2) (L, O) -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) -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)	-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)	-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) -zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G) -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)	-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)
	<i>S:0,2, E:143,0, ZS:0,2, T:0,1, F:3,3, CH:30,3, C:9,6, Ca:1,5</i>	<i>S:1,0, E:265,0, ZS:8,2, T:4,6, F:8,4, CH:38,4, C:15,5, Ca:181,6</i>	<i>S:0,2, E:165,0, ZS:3,8, T:2,3, F:5,1, CH:27,1, C:18,2, Ca:140,0</i>	<i>S:0,6, E:189,0, ZS:7,4, T:4,0, F:7,4, CH:22,6, C:17,9, Ca:196,9</i>	<i>S:0,2, E:295,0, ZS:7,4, T:2,7, F:9,0, CH:47,0, C:19,4, Ca:182,4</i>
<i>Tízórai</i>	-Multivitamin ivólé" (E:98,0 ZS:1,0 T:0,2 F:1,0 CH:22,0 C:20,0 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)	-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)	-Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1)	-Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 S:0,0)
	<i>S:0,0, E:98,0, ZS:1,0, T:0,2, F:1,0, CH:22,0, C:20,0, Ca:0,0</i>	<i>S:0,0, E:21,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:4,5, C:3,6, Ca:7,2</i>	<i>S:0,0, E:34,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:9,1, C:5,9, Ca:9,0</i>	<i>S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:14,5, C:0,0, Ca:66,0</i>	<i>S:0,0, E:23,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:5,4, C:5,1, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves cénametélttel" (E:202,0 ZS:8,6 T:0,9 F:5,9 CH:25,0 C:4,3 S:1,1) (Z, G, T) -Dejóstészta " (E:437,6 ZS:10,9 T:1,2 F:14,7 CH:69,0 C:9,2 S:1,7) (G, T)	-Sárgaborsóleves " (E:245,9 ZS:10,8 T:1,2 F:8,2 CH:28,4 C:3,5 S:2,0) (G, T) -Rakott burgonya virslivel" (E:722,2 ZS:38,0 T:10,6 F:25,3 CH:5,8 C:4,4 S:2,8) (T, L, O)	-Sertéshúsleves" (E:209,9 ZS:16,7 T:5,8 F:15,2 CH:19,1 C:2,9 S:2,4) (Z, G, T) -Darás nudli lekvárral" (E:688,2 ZS:10,4 T:1,2 F:13,9 CH:102,2 C:12,1 S:3,0) (G, T)	-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) -Mexikói rizseszűs csirkés" (E:622,6 ZS:24,7 T:2,5 F:38,7 CH:58,5 C:8,0 S:2,1)	-Paradicsomleves" (E:294,2 ZS:11,0 T:1,3 F:6,0 CH:42,4 C:19,5 S:1,0) (G, T) -Sűlt 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) -Burgonya" (E:154,0 ZS:0,2 T:0,0 F:4,2 CH:30,8 C:1,6 S:1,0) -Csemege uborka " (E:18,2

Uzsonna

-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)	-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) -Sütőtök sütve" (E:128,0 ZS:0,0 T:0,0 F:2,4 CH:26,4 C:6,4 S:0,0)	-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)	-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1) -Kenőmájás" (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)	-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:0,6, E:248,0, ZS:11,1, T:7,2, F:5,5, CH:31,3, C:12,0, Ca:0,0	S:0,1, E:116,0, ZS:0,4, T:0,1, F:2,4, CH:23,1, C:4,9, Ca:48,0	S:0,2, E:133,0, ZS:0,5, T:0,1, F:3,6, CH:27,2, C:4,4, Ca:6,0	S:0,7, E:139,0, ZS:5,2, T:2,0, F:5,4, CH:17,1, C:0,8, Ca:8,3	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:2,1, E:795,0, ZS:21,4, T:8,5, F:19,7, CH:128,8, C:48,0, Ca:36,9	S:3,3, E:868,0, ZS:32,2, T:10,5, F:27,0, CH:81,1, C:27,7, Ca:280,1	S:3,0, E:767,0, ZS:16,7, T:5,4, F:22,4, CH:122,7, C:35,7, Ca:182,2	S:3,2, E:790,0, ZS:28,0, T:7,6, F:35,7, CH:95,4, C:24,9, Ca:307,8	S:2,3, E:768,0, ZS:18,2, T:4,0, F:34,9, CH:111,1, C:36,7, Ca:295,8
--	---	---	--	---

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

Étlap

<i>Bölcshódés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.11.09.	<i>Kedd</i> 2026.11.10.	<i>Szerda</i> 2026.11.11.	<i>Csütörtök</i> 2026.11.12.	<i>Péntek</i> 2026.11.13.
-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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

-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)
 -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)
 -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)
 -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:155,0, ZS:4,0, T:1,3, F:4,8, CH:24,8, C:7,5, Ca:7,2

-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)
 -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:0,3, E:221,0, ZS:5,7, T:3,1, F:6,9, CH:34,8, C:16,8, Ca:171,0

-Tej " (E:112,0 ZS:5,6 T:3,4 F:6,0 CH:9,2 C:9,2 S:0,2) (L)
 -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)
 -Ízes sonka" (E:30,6 ZS:1,2 T:0,5 F:4,5 CH:0,5 C:0,0 S:0,5)
 -Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)

S:0,6, E:124,0, ZS:5,0, T:2,7, F:8,0, CH:11,3, C:7,0, Ca:157,1

-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

-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

-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

-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

-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

-Őszibarack befőtt" (E:56,7 ZS:0,1 T:0,0 F:0,5 CH:12,9 C:12,7 S:0,0)

S:0,0, E:50,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:11,4, C:11,3, Ca:0,0

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)
 -Szilvás gombóc" (E:581,5 ZS:9,6 T:1,2 F:11,6 CH:109,7 C:28,4 S:3,5) (L, G)

-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)
 -Fejlesztett babfőzelék" (E:368,4 ZS:13,9 T:3,3 F:13,6 CH:45,6 C:2,7 S:2,1) (G, L)
 -Tükörtojás" (E:400,0 ZS:32,0 T:1,1 F:26,0 CH:2,2 C:2,2 S:0,2) (T)

-Palócleves d" (E:305,6 ZS:26,0 T:7,2 F:13,9 CH:18,7 C:4,5 S:2,1) (L, G)
 -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)

-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)
 -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)

-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)
 -Vadas" (E:368,3 ZS:36,1 T:9,7 F:15,6 CH:17,6 C:10,5 S:2,9) (G, L, M)
 -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)

Uzsonna

-Tejberizs" (E:394,3 ZS:7,5 T:4,4 F:11,0 CH:70,4 C:31,7 S:0,7) (L) -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 S:0,0)	-Teljeskiörlésű 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) -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)	-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) -Joghurtos-zöldfűszeres mártogatós" (E:8,9 ZS:0,4 T:0,2 F:0,5 CH:0,8 C:0,6 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) -Kígyóuborka" (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)	-Túrós-barackos lepény" (E:295,3 ZS:13,8 T:2,3 F:7,4 CH:34,9 C:20,8 S:0,1) (G, T, L) -Limonádé citromos 10l" (E:22,9 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,4 C:5,1 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) -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0)
S:0,4, E:258,0, ZS:4,7, T:2,7, F:6,8, CH:46,4, C:22,0, Ca:179,4	S:0,4, E:281,0, ZS:4,5, T:2,0, F:10,1, CH:43,8, C:18,9, Ca:48,6	S:0,5, E:41,0, ZS:0,5, T:0,2, F:1,2, CH:7,0, C:2,6, Ca:11,3	S:0,0, E:171,0, ZS:6,9, T:1,1, F:3,8, CH:22,8, C:15,5, Ca:20,0	S:0,2, E:150,0, ZS:4,7, T:2,0, F:2,0, CH:25,2, C:11,1, Ca:9,0

Összesen

S:3,2, E:836,0, ZS:18,4, T:6,6, F:21,6, CH:144,7, C:65,9, Ca:305,7	S:3,0, E:800,0, ZS:24,9, T:5,4, F:29,6, CH:107,9, C:35,2, Ca:110,2	S:2,8, E:755,0, ZS:29,9, T:8,2, F:23,0, CH:101,6, C:22,9, Ca:303,0	S:3,1, E:752,0, ZS:28,0, T:8,5, F:29,9, CH:93,6, C:31,9, Ca:376,3	S:3,3, E:787,0, ZS:34,8, T:10,9, F:22,3, CH:105,5, C:49,4, Ca:238,3
--	--	--	---	---

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: szulfitek, kén-dioxid	