# Étlap

| Bölcsődés (1-3 év) | Hétfő 2026.11.16. | Kedd 2026.11.17. | Szerda 2026.11.18. | Csütörtök 2026.11.19. | Péntek 2026.11.20. |
|---|---|---|---|---|---|
| *Reggeli* | -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)<br>-Oválzsemle" (E:16,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,4 C:0,0 S:0,0) (G, L)<br>-kockasajt" (E:69,3 ZS:5,5 T:3,4 F:5,0 CH:0,1 C:0,1 S:1,0)<br>-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0) | -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)<br>-Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)<br>-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-Fürdői füstölt sonka" (E:28,0 ZS:1,0 T:0,4 F:3,5 CH:1,3 C:0,2 S:0,6)<br>-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0) | -Krémtúró" (E:142,0 ZS:2,5 T:1,5 F:7,1 CH:23,0 C:19,0 S:0,2) (L)<br>-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) | -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)<br>-Egyeneskifli" (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G, L)<br>-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-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)<br>-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)<br>-Briós" (E:17,7 ZS:0,4 T:0,2 F:0,4 CH:3,1 C:0,7 S:0,0) (G, L, T) |
| | *S:0,5, E:88,0, ZS:2,8, T:1,7, F:3,3, CH:12,1, C:7,6, Ca:3,1* | *S:0,9, E:139,0, ZS:1,9, T:0,5, F:5,3, CH:25,1, C:8,0, Ca:13,4* | *S:0,2, E:158,0, ZS:2,7, T:1,6, F:7,7, CH:26,2, C:19,1, Ca:3,5* | *S:0,5, E:184,0, ZS:6,8, T:3,6, F:7,3, CH:23,0, C:18,0, Ca:196,9* | *S:0,2, E:155,0, ZS:4,9, T:2,9, F:5,2, CH:22,5, C:20,0, Ca:182,4* |
| *Tízórai* | -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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) | -Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0) | -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 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) |
| | *S:0,0, E:21,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:4,2, C:3,0, Ca:6,0* | *S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:14,5, C:0,0, Ca:66,0* | *S:0,0, E:34,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,2, CH:9,1, C:5,9, Ca:9,0* | *S:0,0, E:27,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,4, CH:5,9, C:0,0, Ca:13,8* | *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* | -Becsinált 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)<br>-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) | -Erőleves" (E:189,1 ZS:8,5 T:1,1 F:5,2 CH:21,6 C:4,3 S:1,6) (Z, G, T)<br>-Zöldborsófőzelék rántással" (E:321,2 ZS:11,1 T:1,2 F:12,6 CH:41,6 C:15,4 S:1,6) (G)<br>-Rántott párizsi" (E:336,0 ZS:21,8 T:4,7 F:12,6 CH:22,7 C:1,1 S:1,4) (G, T, L) | -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)<br>-Rizskoch" (E:554,1 ZS:13,0 T:3,9 F:17,4 CH:90,7 C:43,1 S:0,3) (L, T) | -Zöldségleves csirkemájjal" (E:270,4 ZS:12,0 T:2,1 F:15,0 CH:23,1 C:3,4 S:1,6) (Z, G, T)<br>-Paradicsomoskáposzta" (E:267,1 ZS:11,0 T:1,2 F:5,8 CH:34,4 C:19,3 S:0,1) (G)<br>-Sertésapró" (E:279,4 ZS:33,4 T:9,2 F:17,5 CH:4,5 C:2,7 S:2,6) | -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)<br>-Tarhonyáshús" (E:691,6 ZS:45,1 T:10,8 F:28,2 CH:70,1 C:3,3 S:3,0)<br>-Csemege uborka " (E:18,2 ZS:0,1 T:0,1 F:0,9 CH:2,7 C:1,7 S:1,3) (M) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *Uzsonna* | -Császármorzsa " (E:805,0 ZS:27,0 T:6,9 F:21,9 CH:115,0 C:2,8 S:1,5) (G, L, T) | -Rozs kenyér" (E:204,8 ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4 C:2,4 S:0,4) (G)<br>-Sajtkrém" (E:34,5 ZS:1,5 T:0,8 F:2,8 CH:2,5 C:1,0 S:0,3) (L)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)<br>-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) | -Kukoricáskenyér" (E:170,4 ZS:2,0 T:0,4 F:6,0 CH:31,8 C:0,0 S:1,1)<br>-szárnyasmájkrém" (E:48,6 ZS:2,8 T:0,7 F:2,9 CH:2,7 C:2,0 S:0,5) (L, O)<br>-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)<br>-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)<br>-Kígyóuborka" (E:10,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:1,0 S:0,0)<br>-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)<br>-Metélőhagymás túrókrém" (E:32,0 ZS:2,2 T:1,6 F:2,2 CH:1,0 C:0,9 S:0,4) | -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)<br>-Körte" (E:68,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,4 CH:18,3 C:11,7 S:0,0) |
| | *S:0,8, E:402,0, ZS:13,5, T:3,5, F:11,0, CH:57,5, C:1,4, Ca:0,0* | *S:0,3, E:235,0, ZS:1,1, T:0,5, F:5,9, CH:45,9, C:17,9, Ca:70,8* | *S:1,0, E:170,0, ZS:3,8, T:0,9, F:6,2, CH:27,3, C:9,6, Ca:10,2* | *S:1,0, E:163,0, ZS:2,1, T:1,2, F:5,0, CH:31,2, C:8,5, Ca:11,2* | *S:0,1, E:132,0, ZS:4,1, T:1,4, F:1,8, CH:22,9, C:14,6, Ca:9,0* |
| *Összesen* | *S:2,6, E:941,0, ZS:33,3, T:10,3, F:39,5, CH:117,2, C:18,2, Ca:62,1* | *S:3,3, E:793,0, ZS:19,4, T:3,6, F:24,7, CH:124,0, C:36,1, Ca:205,9* | *S:2,0, E:765,0, ZS:20,8, T:7,1, F:27,3, CH:117,0, C:57,7, Ca:185,0* | *S:3,7, E:827,0, ZS:38,9, T:11,3, F:32,9, CH:96,9, C:42,5, Ca:290,4* | *S:3,5, E:766,0, ZS:35,5, T:10,2, F:24,1, CH:101,5, C:47,4, Ca:253,7* |

**Jó étvágyat!**

**Jelmagyarázat:**

*S: só (g)* *E: energia (kcal)*
*ZS: zsír (g)* *T: telített zsírsav (g)*
*F: fehérje (g)* *CH: szénhidrát (g)*
*C: cukor (g)* *Ca: kalcium (mg)*

**Allergén jelmagyarázat:**

*G: glutén, gabonák* *Z: zeller* *D: diófélék, mandula, pisztácia* *C: csillagfürt*
*L: laktóz, tej, tejtermékek* *R: rákfélék* *M: mustár* *P: puhatestűek*
*T: tojás, fehérje* *H: halak* *S: szezámmag*
*F: földimogyoró* *O: szója* *K: szulfitok, kéndioxid*

# Étlap

| Bölcsődés (1-3 év) | Hétfő 2026.11.23. | Kedd 2026.11.24. | Szerda 2026.11.25. | Csütörtök 2026.11.26. | Péntek 2026.11.27. |
|---|---|---|---|---|---|
| *Reggeli* | -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) | -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)<br>-zsemle " (E:17,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:0,0 S:0,1) (G)<br>-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-Trappista sajt" (E:93,6 ZS:6,9 T:4,5 F:7,8 CH:0,0 C:0,0 S:0,5) (L)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) | -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)<br>-Gyümölcs joghurt" (E:85,0 ZS:1,2 T:0,8 F:2,9 CH:15,0 C:12,9 S:0,1) (L)<br>-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) | -Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0)<br>-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-Teljeskiörlésű kenyér" (E:201,6 ZS:2,8 T:0,6 F:10,0 CH:29,4 C:3,4 S:0,4)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0) | -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)<br>-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:0,2, E:205,0, ZS:6,1, T:3,1, F:7,8, CH:28,6, C:16,4, Ca:203,2* | *S:0,4, E:114,0, ZS:4,5, T:2,8, F:5,0, CH:12,7, C:8,3, Ca:110,7* | *S:0,2, E:153,0, ZS:2,6, T:1,5, F:4,5, CH:27,4, C:15,1, Ca:3,5* | *S:0,2, E:175,0, ZS:2,1, T:0,4, F:6,7, CH:28,6, C:10,6, Ca:1,4* | *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* | -Alma" (E:49,0 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:9,8 C:7,0 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) | -Banán" (E:147,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,8 CH:33,9 C:0,0 S:0,1) | -Narancs" (E:41,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:8,0 C:7,0 S:0,0)<br>-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) | -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:0,0, E:21,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:4,2, C:3,0, Ca:6,0* | *S:0,0, E:21,0, ZS:0,2, T:0,0, F:0,2, CH:4,2, C:3,0, Ca:6,0* | *S:0,0, E:63,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,8, CH:14,5, C:0,0, Ca:66,0* | *S:0,1, E:72,0, ZS:1,2, T:0,6, F:1,3, CH:13,2, C:5,7, Ca:21,5* | *S:0,2, E:118,0, ZS:7,8, T:4,6, F:2,2, CH:9,5, C:8,3, Ca:0,0* |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *Ebéd* | -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)<br>-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) | -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)<br>-Panírozott halfigurák" (E:138,0 ZS:5,7 T:0,5 F:6,6 CH:14,4 C:0,4 S:0,6) (H)<br>-Kukoricásrizs" (E:364,6 ZS:8,4 T:1,1 F:6,5 CH:65,0 C:3,4 S:1,1) (G)<br>-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) | -Gulyásleves" (E:310,0 ZS:22,7 T:5,9 F:14,3 CH:27,4 C:3,6 S:2,1) (Z)<br>- Pogácsa sajtos" (E:502,5 ZS:16,1 T:7,2 F:20,6 CH:66,8 C:2,5 S:2,5) (G, L, T) | -Piritott tésztaleves" (E:190,5 ZS:9,2 T:1,2 F:4,0 CH:22,5 C:2,9 S:1,4) (G, T, Z)<br>-Sárgaborsó főzelék" (E:453,2 ZS:21,3 T:2,4 F:16,0 CH:48,1 C:4,5 S:2,0) (G)<br>-Sertéspörkölt" (E:262,5 ZS:31,4 T:8,9 F:17,9 CH:4,5 C:1,7 S:2,6) | -Hamishúsleves" (E:177,2 ZS:5,9 T:0,7 F:5,4 CH:25,3 C:4,0 S:2,3) (Z, G, T)<br>-Rántottcsirkemell" (E:477,8 ZS:27,1 T:2,4 F:35,2 CH:22,0 C:1,1 S:0,3) (T, G, L)<br>-Petrezselymes burgonya" (E:262,7 ZS:7,4 T:0,8 F:5,9 CH:39,1 C:2,2 S:1,0) |
| | *S:2,1, E:487,0, ZS:17,2, T:1,8, F:20,2, CH:46,2, C:3,4, Ca:143,8* | *S:2,5, E:473,0, ZS:19,6, T:2,9, F:11,5, CH:61,2, C:4,3, Ca:5,8* | *S:2,2, E:384,0, ZS:17,8, T:6,1, F:16,5, CH:45,2, C:2,8, Ca:76,3* | *S:3,0, E:453,0, ZS:30,9, T:6,3, F:19,0, CH:37,6, C:4,5, Ca:52,1* | *S:1,9, E:473,0, ZS:21,0, T:2,0, F:24,3, CH:43,9, C:3,7, Ca:56,6* |
| *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)<br>-Margarin delma " (E:3,5 ZS:0,4 T:0,1 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)<br>-Piknik mozzarella" (E:116,0 ZS:8,0 T:5,6 F:10,0 CH:0,2 C:0,2 S:0,6)<br>-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0) | -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) | -Rozs kenyér" (E:204,8 ZS:0,0 T:0,0 F:6,4 CH:42,4 C:2,4 S:0,4) (G)<br>-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)<br>-Kaliforniai paprika" (E:9,3 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,8 C:1,2 S:0,0)<br>-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 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)<br>-Vajkrém" (E:8,6 ZS:0,8 T:0,5 F:0,2 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) (L)<br>-Paradicsom" (E:13,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)<br>-Gyümölcs tea" (E:64,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,1 CH:15,7 C:15,1 S:0,0) | -Mandarin" (E:54,1 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:11,8 C:0,0 S:0,0) |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *Összesen* | *S:2,6, E:795,0, ZS:27,9, T:7,8, F:34,1, CH:83,2, C:23,0, Ca:354,8* | *S:3,5, E:824,0, ZS:35,4, T:12,9, F:22,2, CH:101,6, C:20,0, Ca:122,4* | *S:2,8, E:774,0, ZS:23,7, T:9,4, F:25,3, CH:117,8, C:27,7, Ca:147,2* | *S:3,4, E:761,0, ZS:34,8, T:7,5, F:28,1, CH:92,2, C:28,4, Ca:78,3* | *S:2,5, E:908,0, ZS:37,8, T:12,0, F:35,4, CH:102,4, C:37,8, Ca:264,2* |

## Jó étvágyat!

**Jelmagyarázat:**

| | |
|---|---|
| *S: só (g)* | *E: energia (kcal)* |
| *ZS: zsír (g)* | *T: telített zsírsav (g)* |
| *F: fehérje (g)* | *CH: szénhidrát (g)* |
| *C: cukor (g)* | *Ca: kalcium (mg)* |

**Allergén jelmagyarázat:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| *G: glutén, gabonák* | *Z: zeller* | *D: diófélék, mandula, pisztácia* | *C: csillagfürt* |
| *L: laktóz, tej, tejtermékek* | *R: rákfélék* | *M: mustár* | *P: puhatestűek* |
| *T: tojás, fehérje* | *H: halak* | *S: szezámmag* | |
| *F: földimogyoró* | *O: szója* | *K: szulfitok, kéndioxid* | |