

# Étlap

Bölcsöde

Bölcsődés (1-3 év)	Hétfő 2026.04.06.	Kedd 2026.04.07.	Szerda 2026.04.08.	Csütörtök 2026.04.09.	Péntek 2026.04.10.
<b>Reggeli</b>	<p>-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)</p> <p>-Vajkrém (E:70,2 ZS:7,2 T:0,0 F:0,5 CH:0,4 C:0,4 S:0,0) (L)</p> <p>-Rozskenyér (E:261,0 ZS:0,9 T:0,0 F:8,1 CH:53,6 C:0,4 S:0,0) (G)</p> <p>-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)</p>	<p>-Gyümölcsstea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Csirkemell sonka (E:22,5 ZS:0,7 T:0,2 F:3,0 CH:1,1 C:0,0 S:0,5)</p> <p>-Fehér kenyér (házi jellegű) (E:153,0 ZS:0,5 T:0,0 F:5,0 CH:31,4 C:0,0 S:1,1) (G)</p> <p>-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)</p> <p>-Lapka sajt (E:43,7 ZS:3,6 T:0,0 F:2,1 CH:8,3 C:0,8 S:0,5) (L)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér (E:163,2 ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4 C:0,5 S:1,7) (G, L)</p> <p>-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)</p>	<p>-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L)</p> <p>-Olasz felvágott (E:56,3 ZS:4,5 T:1,8 F:3,3 CH:0,6 C:0,1 S:0,5)</p> <p>-Kifli, tejes (E:58,5 ZS:0,5 T:0,6 F:2,0 CH:11,3 C:0,9 S:1,1) (G, L)</p> <p>-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Citromos tea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Medve sajt (E:43,1 ZS:3,5 T:2,3 F:2,1 CH:0,8 C:0,0 S:0,4) (L)</p> <p>-Fehér kenyér (házi jellegű) (E:153,0 ZS:0,5 T:0,0 F:5,0 CH:31,4 C:0,0 S:1,1) (G)</p> <p>-Retek, póréhagyma, zöldhagyma (E:37,3 ZS:0,3 T:0,0 F:2,7 CH:5,8 C:0,0 S:0,1)</p>
	S:0,3, E:294,0, ZS:8,7, T:3,4, F:11,8, CH:24,7, C:9,7, Ca:252,8	S:0,7, E:107,0, ZS:0,6, T:0,1, F:4,0, CH:21,1, C:0,0, Ca:12,6	S:1,6, E:256,0, ZS:6,2, T:3,5, F:13,2, CH:27,4, C:10,3, Ca:252,8	S:1,6, E:210,0, ZS:5,4, T:5,1, F:11,2, CH:12,5, C:10,1, Ca:237,0	S:0,8, E:152,0, ZS:3,8, T:2,3, F:5,4, CH:23,4, C:0,0, Ca:28,7
<b>Tízórai</b>	<p>-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)</p>	<p>-Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)</p>	<p>-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)</p>	<p>-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)</p>	<p>-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)</p>
	S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0	S:0,1, E:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:20,0, Ca:110,0	S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0	S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0	S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0
<b>Ebéd</b>	<p>-Csurgatott tészta leves (E:179,5 ZS:7,3 T:0,1 F:5,4 CH:21,6 C:1,7 S:1,1) (Z, G, T)</p> <p>-Csirkemáj rizottó (E:653,7 ZS:19,5 T:0,2 F:37,8 CH:82,0 C:0,6 S:1,5) (L)</p>	<p>-Rostoslé 1 db (E:88,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:20,0 C:19,2 S:0,0)</p> <p>-Réteges töltött káposzta (E:672,6 ZS:27,2 T:13,8 F:25,9 CH:46,1 C:2,1 S:1,0) (L, G)</p> <p>-Fehér kenyér (házi jellegű) (E:153,0 ZS:0,5 T:0,0 F:5,0 CH:31,4 C:0,0 S:1,1) (G)</p>	<p>-Panírozott halrudak (E:417,5 ZS:4,0 T:0,4 F:6,0 CH:9,5 C:0,9 S:0,5) (G, T, M, P)</p> <p>-Tört burgonya (E:340,2 ZS:5,6 T:0,0 F:7,8 CH:62,5 C:0,0 S:1,0)</p>	<p>-Szárabb főzelék (E:438,4 ZS:9,3 T:2,5 F:21,2 CH:58,7 C:1,0 S:1,0) (L, G)</p> <p>-Stefánia vagdalt (sertés) (E:443,7 ZS:27,5 T:7,9 F:21,9 CH:8,1 C:0,5 S:1,4) (T, G)</p>	<p>-Tejfölös burgonyaleves (E:227,4 ZS:1,6 T:2,0 F:6,2 CH:40,8 C:2,1 S:1,1) (L, G, Z)</p> <p>-Mákos kevert sütemény (E:431,3 ZS:18,4 T:0,9 F:7,6 CH:57,2 C:0,5 S:0,0) (L, G, T, F, O, D, M, S)</p>
	S:1,2, E:404,0, ZS:12,9, T:0,2, F:21,2, CH:50,3, C:1,0, Ca:92,4	S:0,9, E:485,0, ZS:13,8, T:6,9, F:15,5, CH:55,6, C:20,2, Ca:16,1	S:0,9, E:512,0, ZS:6,1, T:0,3, F:8,8, CH:39,0, C:0,7, Ca:10,9	S:1,3, E:454,0, ZS:19,2, T:5,4, F:22,2, CH:33,7, C:0,8, Ca:58,3	S:0,5, E:529,0, ZS:19,1, T:1,8, F:10,3, CH:74,7, C:1,4, Ca:204,5

## Uzsonna

-Őszibarackos túrókrém  
(E:108,0 ZS:3,8 T:2,5 F:8,4  
CH:3,9 C:7,9 S:0,0) (L)  
-Teljes kiőrlésű kifli 1/2  
(E:78,0 ZS:0,9 T:0,0 F:3,0  
CH:12,9 C:0,0 S:0,4) (G)

S:0,5, E:186,0, ZS:4,7, T:2,5, F:11,4,  
CH:16,8, C:7,9, Ca:43,3

-Sült alma (E:76,4 ZS:0,6  
T:0,0 F:0,6 CH:18,3 C:9,0  
S:0,0)  
-Kifli, vajos (E:38,8 ZS:0,5  
T:1,0 F:1,2 CH:7,1 C:1,8  
S:0,3) (G, L)

S:0,3, E:77,0, ZS:0,8, T:1,0, F:1,5,  
CH:16,2, C:6,3, Ca:4,5

-Sárgarépas sajtkrém (E:88,8  
ZS:7,4 T:0,0 F:3,0 CH:2,6  
C:0,7 S:0,1) (L)  
-Teljes kiőrl. kenyér (E:163,2  
ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4  
C:0,5 S:1,7) (G, L)

S:0,5, E:107,0, ZS:5,7, T:0,0, F:3,7,  
CH:10,0, C:0,7, Ca:3,2

-Vaníliás csiga (E:171,5  
ZS:3,8 T:1,8 F:3,6 CH:30,0  
C:5,5 S:0,4) (G, L, T)

S:0,4, E:172,0, ZS:3,8, T:1,8, F:3,6,  
CH:30,0, C:5,5, Ca:0,0

-Házi cseresznyés joghurt  
(E:87,4 ZS:2,5 T:0,0 F:3,1  
CH:12,7 C:0,0 S:0,0) (L)  
-Háztartási keksz (E:83,8  
ZS:1,2 T:0,5 F:1,8 CH:15,2  
C:3,6 S:0,2) (G, L, T, F, D)

S:0,1, E:129,0, ZS:3,1, T:0,3, F:3,9,  
CH:20,3, C:1,8, Ca:9,8

## Összesen

S:1,9, E:924,0, ZS:27,8, T:6,1, F:44,9,  
CH:100,2, C:25,1, Ca:432,5

S:2,0, E:775,0, ZS:15,3, T:8,0, F:22,3,  
CH:117,1, C:46,6, Ca:143,2

S:3,0, E:916,0, ZS:19,5, T:3,8, F:26,4,  
CH:85,0, C:18,1, Ca:310,8

S:3,2, E:881,0, ZS:29,2, T:12,2, F:37,8,  
CH:85,9, C:25,4, Ca:318,3

S:1,4, E:841,0, ZS:26,4, T:4,3, F:20,1,  
CH:125,4, C:9,3, Ca:248,9

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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

# Étlap

Bölcsőde

<i>Bölcsődés</i> (1-3 év)	<i>Hétfő</i> 2026.04.13.	<i>Kedd</i> 2026.04.14.	<i>Szerda</i> 2026.04.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.16.	<i>Péntek</i> 2026.04.17.
<i>Reggeli</i>	<p>-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L) -Méz (E:30,4 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:8,2 C:1,2 S:0,0) -Kalács, foszlós (E:323,0 ZS:7,2 T:2,9 F:7,5 CH:56,2 C:5,9 S:1,7) (G, L, T)</p> <p><i>S:0,9, E:272,0, ZS:5,1, T:4,5, F:9,8, CH:30,7, C:12,8, Ca:248,8</i></p>	<p>-Gyümölcsstea (E:28,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:7,2 C:0,0 S:0,0) -Tejbezapkehely (E:366,6 ZS:7,7 T:0,2 F:17,0 CH:55,0 C:0,4 S:0,4) (L, G)</p> <p><i>S:0,2, E:212,0, ZS:3,8, T:0,1, F:8,5, CH:34,7, C:0,3, Ca:194,8</i></p>	<p>-Tejeskávé 2,8 % (E:133,0 ZS:2,2 T:3,4 F:6,9 CH:5,1 C:9,3 S:0,2) (L, G) -Sajtkrém (E:69,0 ZS:6,2 T:0,0 F:2,3 CH:1,2 C:0,0 S:0,0) (L) -Fehér kenyér (házi jellegű) (E:153,0 ZS:0,5 T:0,0 F:5,0 CH:31,4 C:0,0 S:1,1) (G) -Paprika (E:20,0 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,0 C:0,0 S:0,0)</p> <p><i>S:0,6, E:256,0, ZS:6,4, T:3,4, F:11,5, CH:21,4, C:9,3, Ca:231,6</i></p>	<p>-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L) -Zala felvágott (E:50,6 ZS:4,0 T:1,1 F:3,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,4) -Vizes zsemle (E:81,5 ZS:0,2 T:0,1 F:2,8 CH:16,6 C:0,4 S:1,6) (G) -Paradicsom (E:9,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,4 C:0,0 S:0,0)</p> <p><i>S:2,1, E:241,0, ZS:5,7, T:4,4, F:12,2, CH:16,9, C:9,6, Ca:239,8</i></p>	<p>-Tehéntej 2,8% (E:168,0 ZS:3,3 T:5,1 F:10,2 CH:0,0 C:13,8 S:0,3) (L) -Gabonagolyó (E:75,4 ZS:0,7 T:0,3 F:1,5 CH:15,4 C:5,6 S:0,0) (G, L, F, O, D, S)</p> <p><i>S:0,2, E:187,0, ZS:2,9, T:3,7, F:8,3, CH:15,4, C:14,8, Ca:228,0</i></p>
<i>Tízórai</i>	<p>-Narancs (E:61,5 ZS:2,3 T:0,0 F:0,9 CH:12,8 C:9,8 S:0,0)</p> <p><i>S:0,0, E:41,0, ZS:1,5, T:0,0, F:0,6, CH:8,5, C:6,5, Ca:44,0</i></p>	<p>-Banán (E:157,5 ZS:0,2 T:0,0 F:2,0 CH:36,3 C:30,0 S:0,1)</p> <p><i>S:0,1, E:105,0, ZS:0,1, T:0,0, F:1,3, CH:24,2, C:20,0, Ca:110,0</i></p>	<p>-Mandarin (E:67,7 ZS:1,2 T:0,0 F:1,1 CH:14,7 C:13,5 S:0,0)</p> <p><i>S:0,0, E:45,0, ZS:0,8, T:0,0, F:0,7, CH:9,8, C:9,0, Ca:23,0</i></p>	<p>-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6 T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0 S:0,0)</p> <p><i>S:0,0, E:31,0, ZS:0,4, T:0,0, F:0,4, CH:7,0, C:6,0, Ca:6,0</i></p>	<p>-Körte (E:78,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:18,0 C:14,6 S:0,0)</p> <p><i>S:0,0, E:52,0, ZS:0,1, T:0,0, F:0,4, CH:12,0, C:9,8, Ca:0,0</i></p>
<i>Ebéd</i>	<p>-Zöldborsóleves (E:190,5 ZS:5,2 T:0,0 F:9,2 CH:31,5 C:6,4 S:1,1) (G) -Carbonara spagetti (E:793,1 ZS:34,3 T:10,8 F:32,1 CH:61,5 C:1,2 S:1,5) (G, L)</p> <p><i>S:1,2, E:478,0, ZS:19,4, T:5,4, F:20,0, CH:44,2, C:3,4, Ca:87,7</i></p>	<p>-Burgonyás tarhonya (E:634,8 ZS:22,4 T:7,8 F:23,3 CH:64,0 C:0,0 S:1,0) (G) -Fejes saláta (E:53,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,1 CH:11,5 C:0,0 S:2,0)</p> <p><i>S:1,6, E:407,0, ZS:13,5, T:4,7, F:14,5, CH:44,1, C:0,0, Ca:21,6</i></p>	<p>-Sertéshúsfelfújt (E:228,6 ZS:10,4 T:5,9 F:13,7 CH:6,5 C:0,0 S:1,0) (L, G, T) -Zöldbabfőzelék (E:213,9 ZS:7,7 T:4,1 F:6,9 CH:17,3 C:2,2 S:1,0) (L, G) -Túró rudi (E:21,2 ZS:1,1 T:0,0 F:0,9 CH:1,9 C:0,0 S:0,0) (L)</p> <p><i>S:1,5, E:357,0, ZS:15,4, T:8,0, F:18,0, CH:17,0, C:1,1, Ca:43,8</i></p>	<p>-Hentestokány sertéshúsból (E:433,7 ZS:26,5 T:9,8 F:19,3 CH:5,4 C:1,0 S:1,1) (G) -Párolt rizs (E:354,9 ZS:4,3 T:0,3 F:7,2 CH:69,8 C:0,0 S:0,0)</p> <p><i>S:0,6, E:394,0, ZS:15,4, T:5,0, F:13,3, CH:37,6, C:0,5, Ca:7,2</i></p>	<p>-Sárgaborsóleves virslivel (E:366,5 ZS:16,9 T:4,6 F:17,0 CH:35,2 C:0,1 S:2,3) (G) -Tejbedara (E:443,4 ZS:6,0 T:0,2 F:16,0 CH:79,6 C:0,1 S:0,4) (L, G)</p> <p><i>S:1,2, E:379,0, ZS:10,2, T:2,1, F:15,3, CH:54,9, C:0,1, Ca:214,7</i></p>

## Uzsonna

-Házi barackos joghurt  
(E:75,7 ZS:2,6 T:0,0 F:2,6  
CH:5,3 C:4,8 S:0,0) (L)  
-Teljes kiőrlésű kifli 1/2  
(E:78,0 ZS:0,9 T:0,0 F:3,0  
CH:12,9 C:0,0 S:0,4) (G)

S:0,4, E:154,0, ZS:3,5, T:0,0, F:5,6,  
CH:18,2, C:4,8, Ca:3,5

-Baromfi májkrém (E:290,1  
ZS:28,0 T:9,8 F:6,7 CH:1,6  
C:0,7 S:1,4)  
-Teljes kiőrl. kenyér (E:163,2  
ZS:0,6 T:0,2 F:6,1 CH:32,4  
C:0,5 S:1,7) (G, L)  
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0  
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,8, E:337,0, ZS:28,2, T:9,8, F:8,7,  
CH:10,6, C:0,8, Ca:9,0

-Pogácsa ömlesztett (E:131,6  
ZS:6,6 T:2,8 F:3,2 CH:14,8  
C:0,7 S:0,8) (G, L, T, S)  
-Alma, friss (E:46,5 ZS:0,6  
T:0,0 F:0,6 CH:10,5 C:9,0  
S:0,0)

S:0,8, E:163,0, ZS:7,0, T:2,8, F:3,6,  
CH:21,8, C:6,7, Ca:6,0

-Lekváros rozskenyér  
(E:341,1 ZS:0,8 T:0,0 F:5,9  
CH:75,9 C:38,1 S:0,0) (G)

S:0,0, E:205,0, ZS:0,5, T:0,0, F:3,5,  
CH:45,6, C:22,8, Ca:0,0

-Mákos pite omlós 60g  
(E:290,4 ZS:12,0 T:3,7 F:4,7  
CH:39,6 C:15,0 S:0,2) (G, L,  
T, D)  
-Mandarin (E:45,1 ZS:0,8  
T:0,0 F:0,7 CH:9,8 C:9,0  
S:0,0)

S:0,2, E:320,0, ZS:12,5, T:3,7, F:5,2,  
CH:46,1, C:21,0, Ca:15,3

## Összesen

S:2,5, E:944,0, ZS:29,5, T:10,0, F:36,1,  
CH:101,7, C:27,4, Ca:384,0

S:3,7, E:1061,0, ZS:45,7, T:14,7,  
F:33,0, CH:113,6, C:21,1, Ca:335,4

S:3,0, E:820,0, ZS:29,5, T:14,2, F:33,8,  
CH:69,9, C:26,1, Ca:304,4

S:2,7, E:871,0, ZS:22,0, T:9,4, F:29,4,  
CH:107,0, C:39,0, Ca:253,1

S:1,6, E:939,0, ZS:25,8, T:9,5, F:29,2,  
CH:128,4, C:45,6, Ca:458,0

Jó étvágyat!

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

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