

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. augusztus 31 - 2026. szeptember 4

| Étkezés           | 2026.08.31<br>Hétfő                                                                                                                                                                                  | 2026.09.01<br>Kedd                                                                                                                                                                               | 2026.09.02<br>Szerda                                                                                                                                                                                 | 2026.09.03<br>Csütörtök                                                                                                                                                                      | 2026.09.04<br>Péntek                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli           | Sajtkrém /n./ <sub>7</sub> , Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs, Kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 181kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 27g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: 4g<br>Ca: 3mg   | korpás zsemle <sub>1</sub> , Sajtos párizsi, Margarin, Zöldáru paprika, Tea<br><br>E: 258kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 28g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 6g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 9mg        | Kalács <sub>1,3,7</sub> , Kakaó <sub>7</sub><br><br>E: 429kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 57g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 13g<br>Feh.: 19g<br>Cuk.: 13g<br>Ca: 241mg                                       | Zsemle <sub>1</sub> , gépsonka, Margarin, Zöldáru kigyóuborka, Tea - gyümölcs<br><br>E: 196kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 16g<br>Só: 0,6g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 8g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 12mg | Magvaskenyér <sub>1,6</sub> , Zala felvágott <sub>6</sub> , Margarin, Zöldáru paprika, Tej <sub>7</sub><br><br>E: 262kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 30g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 18g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 233mg |
| Tízórai           | Alma<br><br>E: 31kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 6g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 6g<br>Ca: 9mg                                                                                       | Ivólé<br><br>E: 86kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 20g<br>Só: g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg                                                                                      | Őszibarack<br><br>E: 37kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 8g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 1g<br>Cuk.: 8g<br>Ca: 8mg                                                                                 | Körte befőtt<br><br>E: 87kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 21g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: 21g<br>Ca: 6mg                                                                      | Banán<br><br>E: 95kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 22g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 1g<br>Cuk.: 22g<br>Ca: 5mg                                                                                                        |
| Ebéd              | Gulyásleves <sub>1,3,9</sub> , Sertéspörkölt tésztával <sub>1</sub> , Csemege uborka<br><br>E: 365kcal<br>Tel.zsír.: 0g<br>CH: 42g<br>Só: 0,5g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 23g<br>Cuk.: 3g<br>Ca: 53mg | Zöldborsó főzelék <sub>1,7</sub> , Natúr csirkemell <sub>1</sub><br><br>E: 261kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 29g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 16g<br>Cuk.: 10g<br>Ca: 62mg                 | Petrezselymes burgonya, Rántott hal sütőben sütv <sub>1,3,4,7</sub> , Csemege uborka<br><br>E: 388kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 54g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 16g<br>Cuk.: 2g<br>Ca: 46mg | Paradicsomos káposztafőzelék <sub>1</sub> , Köményes pulykasült<br><br>E: 273kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 25g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 12g<br>Feh.: 16g<br>Cuk.: 19g<br>Ca: 49mg             | Sajtos-tejfölös csirkemell <sub>1,7</sub> , Kukoricás rizs<br><br>E: 335kcal<br>Tel.zsír.: 6g<br>CH: 28g<br>Só: 0,6g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 19g<br>Cuk.: 1g<br>Ca: 146mg                                              |
| Uzsonna           | Tej <sub>7</sub> , Briós /Hartai <sub>1,3,7</sub><br><br>E: 324kcal<br>Tel.zsír.: 1g<br>CH: 38g<br>Só: 0,5g<br><br>Zsír: 11g<br>Feh.: 12g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 235mg                                   | Tonhalkrém margarinnal, Zöldáru paprika, Tej <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 290kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 33g<br>Só: 0,4g<br><br>Zsír: 12g<br>Feh.: 11g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 232mg | Alma, Túró rudi <sub>7</sub><br><br>E: 93kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 6g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 2g<br>Feh.: 1g<br>Cuk.: 3g<br>Ca: 5mg                                                               | húskrémes tk. kenyér <sub>1,6</sub> , Zöldáru paradicsom, Tej <sub>7</sub><br><br>E: 315kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 28g<br>Só: 0,7g<br><br>Zsír: 15g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 247mg  | Joghurt gyümölcsös<br><br>E: 185kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 26g<br>Só: g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 9g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg                                                                                                |
| Energia:          | 901,87kcal                                                                                                                                                                                           | 895,77kcal                                                                                                                                                                                       | 947,15kcal                                                                                                                                                                                           | 870,99kcal                                                                                                                                                                                   | 876,40kcal                                                                                                                                                                                                               |
| Zsír:             | 26,29g                                                                                                                                                                                               | 31,44g                                                                                                                                                                                           | 26,71g                                                                                                                                                                                               | 36,84g                                                                                                                                                                                       | 38,60g                                                                                                                                                                                                                   |
| Telített zsírsav: | 3,79g                                                                                                                                                                                                | 4,63g                                                                                                                                                                                            | 3,44g                                                                                                                                                                                                | 6,24g                                                                                                                                                                                        | 8,87g                                                                                                                                                                                                                    |
| Fehérje:          | 42,48g                                                                                                                                                                                               | 33,87g                                                                                                                                                                                           | 36,46g                                                                                                                                                                                               | 37,02g                                                                                                                                                                                       | 41,87g                                                                                                                                                                                                                   |
| Szénhidrát:       | 113,19g                                                                                                                                                                                              | 110,16g                                                                                                                                                                                          | 125,87g                                                                                                                                                                                              | 90,59g                                                                                                                                                                                       | 105,14g                                                                                                                                                                                                                  |
| Cukor:            | 10,30g                                                                                                                                                                                               | 0,78g                                                                                                                                                                                            | 13,35g                                                                                                                                                                                               | 23,91g                                                                                                                                                                                       | 23,00g                                                                                                                                                                                                                   |
| Só:               | 1,00g                                                                                                                                                                                                | 1,13g                                                                                                                                                                                            | 0,85g                                                                                                                                                                                                | 1,30g                                                                                                                                                                                        | 1,36g                                                                                                                                                                                                                    |
| Ca (tej):         | 228,00mg                                                                                                                                                                                             | 256,50mg                                                                                                                                                                                         | 228,00mg                                                                                                                                                                                             | 228,00mg                                                                                                                                                                                     | 368,00mg                                                                                                                                                                                                                 |

**Allergének:**  
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!