

Bölcsőde 24-36

Étlap

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

| Étkezés           | 2026.09.14<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                     | 2026.09.15<br>Kedd                                                                                                                                                                          | 2026.09.16<br>Szerda                                                                                                                                                                | 2026.09.17<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                               | 2026.09.18<br>Péntek                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli           | teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Májkrém <sub>6</sub> , Zöldáru<br>kigyóuborka, Tea - gyümölcs<br><br>E: 203kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 22g<br>Só: 0,3g<br><br>Zsír: 9g<br>Feh.: 6g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 18mg    | Kenyér zöldséges<br>felvágott <sub>1,6,7,9,10</sub> , Zöldáru<br>paprika, Tea<br><br>E: 231kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 27g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 12g<br>Feh.: 7g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 9mg | Tejbedara <sub>1,7</sub><br><br>E: 246kcal<br>Tel.zsír.: 0g<br>CH: 35g<br>Só: 0,3g<br><br>Zsír: 7g<br>Feh.: 9g<br>Cuk.: 5g<br>Ca: 232mg                                             | teljes kiőrlésű kenyér <sub>1</sub> ,<br>Felvágott kópé szelet,<br>Margarin, Zöldáru paradicsom,<br>Tej <sub>7</sub><br><br>E: 300kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 28g<br>Só: 0,4g<br><br>Zsír: 14g<br>Feh.: 11g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 243mg | korpas zsemle <sub>1</sub> , Párizsi <sub>6</sub> ,<br>Margarin, Tej <sub>7</sub> , Zöldáru<br>kigyóuborka<br><br>E: 363kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 34g<br>Só: 1,0g<br><br>Zsír: 16g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: 1g<br>Ca: 241mg |
| 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                                                                                                          | 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                                                                           | Őszibarack, babapiskóta <sub>1,3</sub><br><br>E: 170kcal<br>Tel.zsír.: 0g<br>CH: 33g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 2g<br>Feh.: 4g<br>Cuk.: 20g<br>Ca: 16mg                               | Szőlő<br><br>E: 62kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 14g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 0g<br>Feh.: 0g<br>Cuk.: g<br>Ca: 23mg                                                                                                                      | 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                                                                                                              |
| Ebéd              | Tojásleves <sub>1,3</sub> , Burgonyapüré <sub>7</sub> ,<br>Rántott hal sütőben sütvé <sub>1,3,4,7</sub><br><br>E: 443kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 51g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 18g<br>Feh.: 18g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 24mg | Mexikói pulykaragu <sub>1</sub> , Párolt<br>bulgur <sub>1</sub><br><br>E: 339kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 41g<br>Só: 0,1g<br><br>Zsír: 13g<br>Feh.: 16g<br>Cuk.: 2g<br>Ca: 36mg             | Brokkoli főzelék <sub>1,7</sub> , Sertés<br>vagdalt <sub>1,3</sub><br><br>E: 267kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 22g<br>Só: 0,5g<br><br>Zsír: 12g<br>Feh.: 16g<br>Cuk.: 0g<br>Ca: 186mg | Zöldséges csirkemell rizottó <sub>7</sub><br><br>E: 269kcal<br>Tel.zsír.: 4g<br>CH: 29g<br>Só: 0,6g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 22g<br>Cuk.: 1g<br>Ca: 136mg                                                                             | Meggymártás <sub>1,7</sub> , Pirított dara <sub>1</sub> ,<br>Főtt hús<br><br>E: 410kcal<br>Tel.zsír.: 2g<br>CH: 53g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 13g<br>Feh.: 18g<br>Cuk.: 16g<br>Ca: 77mg                                      |
| Uzsonna           | Sós fonat <sub>1,7</sub> , Tej <sub>7</sub><br><br>E: 217kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 33g<br>Só: 0,2g<br><br>Zsír: 5g<br>Feh.: 10g<br>Cuk.: g<br>Ca: 171mg                                                               | Krémtúró <sub>7</sub> , Kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 196kcal<br>Tel.zsír.: 3g<br>CH: 25g<br>Só: 0,0g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 9g<br>Cuk.: 12g<br>Ca: 36mg                                  | Kifli <sub>1,7</sub> , Zöldáru paradicsom,<br>kockasajt<br><br>E: 219kcal<br>Tel.zsír.: 6g<br>CH: 22g<br>Só: 1,0g<br><br>Zsír: 10g<br>Feh.: 9g<br>Cuk.: 1g<br>Ca: 158mg             | Joghurt gyümölcsös, teljes<br>kiőrlésű kenyér <sub>1</sub><br><br>E: 284kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 42g<br>Só: g<br><br>Zsír: 6g<br>Feh.: 13g<br>Cuk.: g<br>Ca: 13mg                                                                  | Túró rudi <sub>7</sub><br><br>E: 77kcal<br>Tel.zsír.: g<br>CH: 3g<br>Só: g<br><br>Zsír: 2g<br>Feh.: 1g<br>Cuk.: g<br>Ca: mg                                                                                                 |
| Energia:          | 894,09kcal                                                                                                                                                                                                              | 860,95kcal                                                                                                                                                                                  | 902,28kcal                                                                                                                                                                          | 915,63kcal                                                                                                                                                                                                                            | 881,89kcal                                                                                                                                                                                                                  |
| Zsír:             | 32,80g                                                                                                                                                                                                                  | 31,68g                                                                                                                                                                                      | 32,22g                                                                                                                                                                              | 26,95g                                                                                                                                                                                                                                | 31,89g                                                                                                                                                                                                                      |
| Telített zsírsav: | 5,21g                                                                                                                                                                                                                   | 7,30g                                                                                                                                                                                       | 8,38g                                                                                                                                                                               | 5,76g                                                                                                                                                                                                                                 | 4,52g                                                                                                                                                                                                                       |
| Fehérje:          | 33,58g                                                                                                                                                                                                                  | 33,00g                                                                                                                                                                                      | 37,71g                                                                                                                                                                              | 46,18g                                                                                                                                                                                                                                | 32,24g                                                                                                                                                                                                                      |
| Szénhidrát:       | 112,13g                                                                                                                                                                                                                 | 115,78g                                                                                                                                                                                     | 112,36g                                                                                                                                                                             | 114,11g                                                                                                                                                                                                                               | 96,48g                                                                                                                                                                                                                      |
| Cukor:            | 6,91g                                                                                                                                                                                                                   | 23,64g                                                                                                                                                                                      | 8,85g                                                                                                                                                                               | 1,12g                                                                                                                                                                                                                                 | 18,35g                                                                                                                                                                                                                      |
| Só:               | 0,73g                                                                                                                                                                                                                   | 0,27g                                                                                                                                                                                       | 1,84g                                                                                                                                                                               | 0,96g                                                                                                                                                                                                                                 | 1,17g                                                                                                                                                                                                                       |
| Ca (tej):         | 171,00mg                                                                                                                                                                                                                | 36,32mg                                                                                                                                                                                     | 391,00mg                                                                                                                                                                            | 348,00mg                                                                                                                                                                                                                              | 258,00mg                                                                                                                                                                                                                    |

**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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változtatás jogát fenntartjuk!