

Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Zala felvágott, Margarin, Zsemle[1]			Karamellás tej[7], Margarin, Briós[1,3,7]			Tej[7], Edami sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Tej[7], Sonkás kockasajt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka		
	Energia: 260.71 Kcal / 1,089.77 KJ			Energia: 357.34 Kcal / 1,493.68 KJ			Energia: 310.21 Kcal / 1,296.68 KJ			Energia: 197.46 Kcal / 825.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.49 g	13.47 g	4.70 g	9.27 g	13.97 g	5.42 g	14.48 g	14.85 g	6.59 g	10.64 g	7.62 g	4.32 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.61 g	0.07 g	1.10 g	47.58 g	16.39 g	0.70 g	29.01 g	1.24 g	1.20 g	20.49 g	0.05 g	0.49 g
Bölcsőde tízórai	Alma			Körte			Alma			Citromos tea		
	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7.00 g	5.95 g	0.01 g	18.00 g	15.30 g	0.01 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g	20.00 g	19.99 g	0.00 g
Bölcsőde ebéd	Párolt sertéshús, Tökfőzelék[1,7], Banán			Sertésraguleves[1,3,9], Káposztás kocka[1,3], Porcukor, Alma			Spenótos-csirkés rakott burgonya[1,7], Banán			Párolt sertéshús, Sajtos karfiol[1,3,7], Alma		
	Energia: 402.33 Kcal / 1,681.74 KJ			Energia: 465.66 Kcal / 1,946.46 KJ			Energia: 441.95 Kcal / 1,847.35 KJ			Energia: 255.30 Kcal / 1,067.15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.33 g	10.53 g	2.76 g	18.85 g	13.62 g	2.41 g	19.03 g	9.10 g	3.23 g	20.40 g	13.23 g	4.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.28 g	1.20 g	0.81 g	65.69 g	19.52 g	1.06 g	69.30 g	0.00 g	1.62 g	12.99 g	5.97 g	1.44 g
Bölcsőde uzsonna	Magyaros vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Pulykasonka[6], Margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Körözött[7], Zsemle[1]			Mesefit omlós keksz [1,7,(3,5,8)], Alma		
	Energia: 136.93 Kcal / 572.37 KJ			Energia: 188.52 Kcal / 788.01 KJ			Energia: 119.68 Kcal / 500.26 KJ			Energia: 215.65 Kcal / 901.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.39 g	4.24 g	2.01 g	7.58 g	7.86 g	2.16 g	5.89 g	2.81 g	1.50 g	3.20 g	7.72 g	3.40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.23 g	1.44 g	0.61 g	21.36 g	1.24 g	1.03 g	17.10 g	0.07 g	0.72 g	31.80 g	15.05 g	0.18 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Méz, Margarin, Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Trappista sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1]			Kakaó[7], Margarin, Fonott kalács[1,3,7]			Tej[7], Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Tej[7], Lenmagvas vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom		
	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 309.66 Kcal / 1,294.38 KJ			Energia: 336.67 Kcal / 1,407.28 KJ			Energia: 232.74 Kcal / 972.85 KJ			Energia: 224.24 Kcal / 937.32 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.08 g	9.49 g	3.20 g	14.58 g	15.11 g	6.77 g	8.88 g	13.10 g	5.15 g	10.67 g	10.60 g	3.82 g	10.89 g	6.88 g	3.31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.97 g	9.34 g	0.80 g	28.19 g	1.24 g	1.29 g	45.22 g	18.17 g	0.61 g	23.03 g	0.34 g	0.76 g	29.32 g	1.52 g	0.82 g
Bölcsőde tízórai	Banán			Alma			Narancs			Alma			Narancs		
	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 62.12 Kcal / 259.66 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 62.12 Kcal / 259.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.90 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.90 g	0.30 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	36.30 g	0.00 g	0.08 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g
Bölcsőde ebéd	Omlett[3], Parajfőzelék[1,7], Alma			Párolt csirkemell, Burgonyapüré[7], Cékla saláta			Csirkegulyás[1,3,9], Gyümölcsrizs [7,(12)]			Párolt halfilé[1,4], Zöldborsófőzelék[1,7], Banán			Temesvári csirkeragu[1,7], Zöldséges bulgur[1], Alma		
	Energia: 295.30 Kcal / 1,234.35 KJ			Energia: 341.37 Kcal / 1,426.93 KJ			Energia: 370.45 Kcal / 1,548.48 KJ			Energia: 569.49 Kcal / 2,380.47 KJ			Energia: 384.37 Kcal / 1,606.67 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.05 g	16.11 g	3.58 g	25.65 g	8.19 g	1.96 g	15.38 g	7.93 g	1.92 g	29.18 g	14.98 g	2.46 g	16.86 g	12.81 g	2.76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.96 g	6.65 g	0.84 g	40.10 g	5.56 g	1.37 g	58.44 g	14.65 g	0.80 g	77.12 g	0.00 g	0.90 g	52.03 g	5.98 g	0.80 g
Bölcsőde uzsonna	Baromfikrém csirkemájjal, Félbarna kenyér[1]			Karottás vajkrém[7], Kifli[1,7]			Sertés párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Gyümölcs joghurt[7], Kifli[1,7]			Sajtos rúd [1,7,(3,5,6,8,11)]		
	Energia: 98.95 Kcal / 413.61 KJ			Energia: 114.60 Kcal / 479.03 KJ			Energia: 183.17 Kcal / 765.65 KJ			Energia: 236.93 Kcal / 990.37 KJ			Energia: 155.26 Kcal / 648.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.92 g	0.24 g	0.08 g	2.68 g	4.85 g	3.05 g	5.25 g	10.93 g	3.38 g	7.57 g	6.63 g	3.58 g	4.35 g	8.40 g	4.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	19.88 g	1.24 g	0.50 g	14.73 g	1.10 g	0.42 g	15.38 g	0.34 g	0.91 g	35.85 g	23.15 g	0.72 g	15.20 g	0.28 g	0.78 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli															
	Tej[7], Kockasajt[7], Zsemle[1]			Tej[7], Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Tejeskávé[1,7], Margarin, Kuglóf[1,3,7]			Tej[7], Padlizsánkrém [3,10,(12)], Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika		
	Energia: 185.54 Kcal / 775.56 KJ			Energia: 201.69 Kcal / 843.06 KJ			Energia: 338.92 Kcal / 1,416.69 KJ			Energia: 214.01 Kcal / 894.56 KJ			Energia: 197.70 Kcal / 826.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.52 g	4.64 g	2.51 g	8.53 g	8.15 g	2.83 g	9.17 g	12.72 g	4.78 g	9.54 g	5.91 g	1.79 g	10.03 g	6.65 g	2.09 g
Bölcsőde tízórai	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.65 g	1.11 g	0.69 g	22.97 g	0.34 g	0.83 g	46.55 g	19.64 g	0.32 g	30.41 g	1.24 g	1.14 g	24.04 g	0.34 g	0.84 g
	Alma			Mandarin			Alma			Limonádé			Alma		
	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 77.79 Kcal / 325.16 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
Bölcsőde ebéd	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.12 g	0.03 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7.00 g	5.95 g	0.01 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g	18.29 g	15.98 g	0.00 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g
Bölcsőde uzsonna	Túró feltét[7], Céklafőzelék almával*[1,7], Banán			Hajdinás húsgombóc[3], Paradicsom mártás[1], Sós burgonya, Alma			Zöldségleves[1,3,9], Sonkás kocka[1,3,7], Mandarin			Párolt sertéshús, Csőbensült brokkoli[1,3,7], Banán			Párolt csirkemell, Finomfőzelék[1,7], Banán		
	Energia: 319.96 Kcal / 1,337.43 KJ			Energia: 345.70 Kcal / 1,445.03 KJ			Energia: 362.28 Kcal / 1,514.33 KJ			Energia: 415.94 Kcal / 1,738.63 KJ			Energia: 442.61 Kcal / 1,850.11 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	11.25 g	7.26 g	2.13 g	14.56 g	5.22 g	1.44 g	14.66 g	11.51 g	2.93 g	26.79 g	13.22 g	4.38 g	27.72 g	10.53 g	1.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Bölcsőde uzsonna	50.90 g	1.79 g	1.21 g	58.95 g	20.94 g	1.45 g	49.02 g	0.05 g	1.61 g	46.38 g	0.00 g	1.03 g	57.94 g	3.20 g	1.02 g
	Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1], Jégcsap retek			Magyaros vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóborka			Sajtkrém[7], Zsemle[1], Kaliforniai paprika			Kakaós csiga [1,3,7,(5,6,11)]		
	Energia: 232.27 Kcal / 970.89 KJ			Energia: 136.93 Kcal / 572.37 KJ			Energia: 190.84 Kcal / 797.71 KJ			Energia: 119.36 Kcal / 498.92 KJ			Energia: 104.61 Kcal / 437.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
Bölcsőde uzsonna	6.90 g	13.42 g	4.28 g	4.39 g	4.24 g	2.01 g	8.58 g	7.54 g	2.09 g	3.00 g	4.15 g	2.42 g	1.63 g	4.38 g	2.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.51 g	1.24 g	1.45 g	20.23 g	1.44 g	0.61 g	21.66 g	1.24 g	1.07 g	16.91 g	0.07 g	0.42 g	14.50 g	0.00 g	0.25 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Sárgabarack extra dzsem(12), Margarin, Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek			Vaníliás tej[7], Margarin, Kifli[1,7]			Tej[7], Zöldfűszeres túrókrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom		
	Energia: 260.90 Kcal / 1,090.56 KJ			Energia: 248.47 Kcal / 1,038.60 KJ			Energia: 277.03 Kcal / 1,157.99 KJ			Energia: 178.24 Kcal / 745.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.57 g	9.50 g	3.20 g	10.06 g	12.44 g	4.32 g	7.26 g	10.28 g	3.67 g	10.68 g	3.96 g	2.08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.61 g	6.98 g	0.80 g	23.49 g	0.34 g	1.03 g	38.19 g	17.33 g	0.53 g	24.58 g	0.34 g	0.66 g
Bölcsőde tízórai	Alma			Alma			Banán			Alma		
	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	7.00 g	5.95 g	0.01 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g
Bölcsőde ebéd	Párolt csirkecombfilé(10), Besameles zöldségtál [1,7], Banán			Tejfölös sajtos halfilé[1,3,4,7], Petrezselymes rizs, Banán			Sertésraguleves[1,3,9], Gyümölcsös kukoricalepény[1,3]			Pirított szárnyasmáj , Burgonyapüré[7], Cékla saláta		
	Energia: 506.91 Kcal / 2,118.88 KJ			Energia: 492.28 Kcal / 2,057.73 KJ			Energia: 355.51 Kcal / 1,486.03 KJ			Energia: 353.44 Kcal / 1,477.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26.65 g	13.69 g	3.26 g	17.06 g	14.65 g	3.36 g	14.67 g	14.44 g	3.53 g	18.25 g	11.15 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	67.87 g	0.00 g	1.15 g	71.30 g	0.00 g	0.96 g	40.88 g	16.06 g	0.80 g	43.82 g	5.56 g	1.34 g
Bölcsőde uzsonna	Kockasajt[7], Félbarna kenyér[1]			Tökmagvas vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Sonkakerém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7]		
	Energia: 136.33 Kcal / 569.86 KJ			Energia: 128.19 Kcal / 535.83 KJ			Energia: 127.08 Kcal / 531.19 KJ			Energia: 186.48 Kcal / 779.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.09 g	2.39 g	1.25 g	4.37 g	3.04 g	1.90 g	4.79 g	5.02 g	1.43 g	4.05 g	9.50 g	4.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.08 g	2.28 g	0.69 g	20.52 g	1.52 g	0.62 g	15.22 g	0.43 g	0.70 g	23.00 g	0.00 g	0.80 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.