

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Margarin, Briós[1,3,7]			Tej[7], Sárgarépás margarinkrém, Félbarna kenyér[1]			Vaníliás tej[7], Vaj[7], Kifli[1,7]			Tej[7], Trappista sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborka			Tej[7], Lilahagymás túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]		
	Energia: 482.34 Kcal / 2,016.18 KJ			Energia: 168.62 Kcal / 704.83 KJ			Energia: 372.88 Kcal / 1,558.64 KJ			Energia: 355.56 Kcal / 1,486.24 KJ			Energia: 121.52 Kcal / 507.95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.92 g	16.55 g	6.52 g	5.61 g	11.07 g	3.60 g	10.80 g	11.64 g	5.74 g	15.66 g	15.49 g	6.94 g	8.86 g	4.41 g	2.38 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
68.99 g			11.34 g			55.30 g			36.65 g			11.38 g			
10.00 g			0.00 g			18.53 g			0.00 g			0.00 g			
1.19 g			0.43 g			0.90 g			1.40 g			0.48 g			
Bölcsőde tízórai	Meggy			Alma			Banán			Meggy			Alma		
	Energia: 56.48 Kcal / 236.09 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 56.48 Kcal / 236.09 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.80 g	0.50 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.80 g	0.50 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
11.00 g			7.00 g			36.30 g			11.00 g			7.00 g			
0.00 g			5.95 g			0.00 g			0.00 g			5.95 g			
0.01 g			0.01 g			0.08 g			0.01 g			0.01 g			
Bölcsőde ebéd	Omlett[3], Parajfőzelék[1,7], Alma			Majorannás sertés tokány[1,7], Párolt bulgur[1], Banán			Csirkeraguleves[1,3,9], Darás metélt[1,3], Sárgabarack extra dzsem[12], Porcukor, Alma			Vadas pulykatokány [1,7,10,(12)], Burgonyakrokket, Alma			Vagdalt[1,3], Burgonyapüré[7], Cékla saláta		
	Energia: 295.30 Kcal / 1,234.35 KJ			Energia: 504.15 Kcal / 2,107.35 KJ			Energia: 464.69 Kcal / 1,942.40 KJ			Energia: 315.53 Kcal / 1,318.92 KJ			Energia: 364.75 Kcal / 1,524.66 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.05 g	16.11 g	3.58 g	20.02 g	11.88 g	2.96 g	18.12 g	13.15 g	1.89 g	13.93 g	13.30 g	2.58 g	15.83 g	11.61 g	3.09 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
24.96 g			81.37 g			67.43 g			34.24 g			48.03 g			
6.65 g			0.00 g			21.76 g			7.15 g			5.56 g			
0.84 g			0.53 g			1.01 g			0.51 g			1.41 g			
Bölcsőde uzsonna	Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1]			Kockasajt[7], Félbarna kenyér[1]			Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Pizzás csiga[1,7]			Habos puding[7]		
	Energia: 140.86 Kcal / 588.79 KJ			Energia: 47.74 Kcal / 199.55 KJ			Energia: 126.83 Kcal / 530.15 KJ			Energia: 382.00 Kcal / 1,596.76 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.06 g	13.20 g	4.19 g	3.47 g	2.19 g	1.17 g	3.68 g	11.08 g	3.36 g	6.60 g	17.00 g	1.70 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
2.22 g			3.32 g			2.88 g			50.00 g			28.70 g			
0.00 g			1.04 g			0.00 g			5.50 g			22.80 g			
1.00 g			0.25 g			0.66 g			1.60 g			0.12 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.

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Méz, Margarin, Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Edami sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1]			Tejeskávé[1,7], Kockasajt[7], Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Tej[7], Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 179.42 Kcal / 749.98 Kj			Energia: 217.24 Kcal / 908.06 Kj			Energia: 182.35 Kcal / 762.22 Kj			Energia: 191.69 Kcal / 801.26 Kj			Energia: 281.22 Kcal / 1,175.50 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.46 g	9.29 g	3.12 g	10.66 g	14.61 g	6.50 g	8.61 g	4.44 g	2.39 g	8.00 g	12.95 g	4.50 g	12.97 g	8.00 g	2.10 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
18.21 g 8.10 g 0.36 g			10.45 g 0.00 g 0.76 g			26.62 g 16.03 g 0.45 g			10.49 g 0.00 g 0.83 g			37.36 g 0.00 g 1.45 g			
Bölcsőde tízórai	Alma			Sárgabarack			Alma			Limonádé			Nektarin		
	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 Kj			Energia: 49.48 Kcal / 206.83 Kj			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 Kj			Energia: 77.79 Kcal / 325.16 Kj			Energia: 82.92 Kcal / 346.61 Kj		
	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	0.90 g	0.13 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.12 g	0.03 g	0.00 g	1.41 g	0.69 g	0.08 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			10.20 g 0.00 g 0.02 g			7.00 g 5.95 g 0.01 g			18.29 g 15.98 g 0.00 g			17.67 g 15.02 g 0.00 g			
Bölcsőde ebéd	Párolt sertés- Besameles zöldségtál [1,7], Alma			Szárnyasmáj rizottó, Alma			Gulyásleves[1,3], Meggyes pite [1,3]			Főtt virsli, Zöldborsófőzelék[1,7], Alma			Zöldséges pulykaragu[1,9], Főtt burgonya, Alma		
	Energia: 378.66 Kcal / 1,582.80 Kj			Energia: 302.71 Kcal / 1,265.33 Kj			Energia: 381.33 Kcal / 1,593.96 Kj			Energia: 384.44 Kcal / 1,606.96 Kj			Energia: 306.15 Kcal / 1,279.71 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	20.94 g	15.35 g	4.14 g	17.10 g	6.55 g	1.32 g	13.34 g	13.99 g	3.55 g	19.89 g	15.44 g	4.61 g	14.21 g	5.16 g	0.93 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
38.07 g 5.95 g 1.11 g			43.11 g 5.95 g 0.32 g			49.28 g 16.53 g 0.83 g			40.35 g 5.95 g 1.48 g			49.17 g 5.95 g 0.64 g			
Bölcsőde uzsonna	Baromfikrém csirkemájjal, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Sonkacrém, Zsemle[1], Kígyóuborka			Padlizsánkrém[3,10,(12)], Félbarna kenyér[1]			Lenmagvas vajkrém[7], Zsemle[1]			Almás zabkeksz[1,7,8], Alma		
	Energia: 142.50 Kcal / 595.65 Kj			Energia: 91.08 Kcal / 380.71 Kj			Energia: 52.62 Kcal / 219.95 Kj			Energia: 84.72 Kcal / 354.13 Kj			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.80 g	0.60 g	0.25 g	4.38 g	5.00 g	1.46 g	0.82 g	3.46 g	0.49 g	3.92 g	4.59 g	2.12 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			
28.00 g 0.00 g 0.60 g			16.21 g 0.09 g 0.65 g			4.70 g 0.00 g 0.50 g			16.19 g 0.28 g 0.42 g			7.00 g 5.95 g 0.01 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.

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Gabonapehely[1]			Tej[7], Brokkolikrém, Zsemle[1]			Kakaó[7], Vaj[7], Zsemle[1]			Tej[7], Csirkemell sonka, Margarin, Zsemle[1]			Tej[7], Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ			Energia: 165.69 Kcal / 692.58 KJ			Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ			Energia: 198.95 Kcal / 831.61 KJ			Energia: 263.67 Kcal / 1,102.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.10 g	3.05 g	1.38 g	8.13 g	8.14 g	2.86 g	7.67 g	10.82 g	5.40 g	11.81 g	9.77 g	3.35 g	11.94 g	6.94 g	2.25 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
39.95 g 11.60 g 0.51 g			23.97 g 0.00 g 0.78 g			38.64 g 14.99 g 0.50 g			24.89 g 0.00 g 1.06 g			36.94 g 0.00 g 1.09 g			
Bölcsőde tízórai	Körte			Szilva			Alma			Szilva			Körte		
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 47.41 Kcal / 198.17 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 47.41 Kcal / 198.17 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.80 g	0.00 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.80 g	0.00 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
18.00 g 15.30 g 0.01 g			10.20 g 0.00 g 0.01 g			7.00 g 5.95 g 0.01 g			10.20 g 0.00 g 0.01 g			18.00 g 15.30 g 0.01 g			
Bölcsőde ebéd	Vagdalt[1,3], Zellerfőzelék[1,7,9], Alma			Halrudacska [1,4,(2,3,6,7,9,10)], Burgonyapüré[7], Cékla saláta			Zöldségleves[1,3,9], Bolognai spagetti[1,3], Sajt szórat[7], Alma			Vadas pulykatokány [1,7,10,(12)], Főtt burgonya, Körte			Zöldborsós sertésragu[1], Párolt bulgur[1], Alma		
	Energia: 287.91 Kcal / 1,203.46 KJ			Energia: 410.05 Kcal / 1,714.01 KJ			Energia: 555.19 Kcal / 2,320.69 KJ			Energia: 384.71 Kcal / 1,608.09 KJ			Energia: 396.65 Kcal / 1,658.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.32 g	11.17 g	2.07 g	14.57 g	14.13 g	2.33 g	23.77 g	26.68 g	8.95 g	16.78 g	6.69 g	1.60 g	20.54 g	10.94 g	2.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.89 g 10.15 g 0.99 g			54.68 g 5.56 g 1.82 g			53.88 g 8.00 g 1.78 g			62.99 g 16.50 g 0.69 g			56.38 g 5.95 g 0.54 g			
Bölcsőde uzsonna	Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika			Sajtkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Trappista sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1]			Magyaros vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóborka			Túró desszert[6,7,(5,8)], Alma		
	Energia: 244.24 Kcal / 1,020.92 KJ			Energia: 48.19 Kcal / 201.43 KJ			Energia: 148.27 Kcal / 619.77 KJ			Energia: 50.69 Kcal / 211.88 KJ			Energia: 117.09 Kcal / 489.44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.26 g	9.30 g	2.74 g	0.85 g	3.89 g	2.29 g	5.86 g	12.66 g	5.47 g	0.97 g	4.06 g	1.93 g	2.65 g	4.80 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
29.29 g 0.00 g 1.36 g			2.32 g 0.00 g 0.18 g			2.48 g 0.00 g 0.65 g			2.81 g 0.20 g 0.18 g			16.06 g 5.95 g 0.01 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.

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

	hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Kakaós csiga [1,3,7,(5,6,11)]		Tej[7], Retekkrém[7], Zsemle[1]			Karamellás tej[7], Vaj[7], Kifli[1,7]			Tej[7], Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Tej[7], Házi húskrém[10,(12)], Zsemle[1], Paradicsom			
	Energia: 282.01 Kcal / 1,178.80 KJ		Energia: 160.42 Kcal / 670.56 KJ			Energia: 353.20 Kcal / 1,476.38 KJ			Energia: 315.54 Kcal / 1,318.96 KJ			Energia: 201.12 Kcal / 840.68 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.36 g	11.00 g	5.47 g	10.74 g	5.94 g	3.44 g	10.64 g	11.45 g	5.64 g	11.99 g	12.77 g	4.47 g	10.47 g	10.63 g	3.86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
36.95 g	0.00 g	0.70 g	24.98 g	0.00 g	0.77 g	50.99 g	14.39 g	0.90 g	36.46 g	0.00 g	1.27 g	24.83 g	0.00 g	0.71 g	
Bölcsőde tízórai	Körte		Alma			Sárgabarack			Alma			Körte			
	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 49.48 Kcal / 206.83 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.90 g	0.13 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.00 g	15.30 g	0.01 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g	10.20 g	0.00 g	0.02 g	7.00 g	5.95 g	0.01 g	18.00 g	15.30 g	0.01 g	
Bölcsőde ebéd	Főtt virsli, Tökfőzelék[1,7], Alma		Tejfölös sajtos halfilé[1,3,4,7], Petrezselymes burgonya, Cékla saláta			Sertésraguleves[1,3,9], Rizsfelfújt[1,3,7,(12)], Meggyöntet			Temesvári sertés ragu[7], Párolt bulgur[1], Körte			Paradicsomos húsgombóc[1,3], Sós burgonya, Alma			
	Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ		Energia: 333.61 Kcal / 1,394.49 KJ			Energia: 474.46 Kcal / 1,983.24 KJ			Energia: 490.01 Kcal / 2,048.24 KJ			Energia: 344.81 Kcal / 1,441.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	10.11 g	13.70 g	4.41 g	15.57 g	13.74 g	3.27 g	17.41 g	15.51 g	4.17 g	16.24 g	18.58 g	5.16 g	12.17 g	5.57 g	1.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
24.58 g	7.15 g	1.64 g	35.31 g	5.56 g	1.47 g	65.08 g	23.82 g	0.90 g	66.93 g	15.30 g	0.53 g	60.42 g	21.93 g	0.99 g	
Bölcsőde uzsonna	Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika		Tökmagvas vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Edami sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Kockasajt[7], Félbarna kenyér[1]			Krém túró vaníliás[1,7]			
	Energia: 276.92 Kcal / 1,157.53 KJ		Energia: 39.60 Kcal / 165.53 KJ			Energia: 146.79 Kcal / 613.58 KJ			Energia: 47.74 Kcal / 199.55 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.80 g	13.82 g	4.44 g	0.75 g	2.84 g	1.82 g	5.76 g	12.38 g	5.28 g	3.47 g	2.19 g	1.17 g	10.91 g	0.00 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.70 g	0.00 g	1.04 g	2.76 g	0.28 g	0.18 g	2.84 g	0.00 g	0.57 g	3.32 g	1.04 g	0.25 g	0.00 g	0.00 g	0.00 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.

Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Lekváros táska [1,3,7,(5,6,8,11)]			Tej[7], Kockasajt[7], Zsemle[1], Kígyóuborka			Kakaó[7], Trappista sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Sajtkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Tej[7], Körözött[7], Félbarna kenyér[1], Kaliforniai paprika		
	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ			Energia: 149.14 Kcal / 623.41 KJ			Energia: 285.99 Kcal / 1,195.44 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 133.64 Kcal / 558.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	6.90 g	8.95 g	4.62 g	10.72 g	4.66 g	2.51 g	11.24 g	15.23 g	6.88 g	10.45 g	6.70 g	3.76 g	9.23 g	4.91 g	2.60 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
28.45 g			24.99 g			25.57 g			36.15 g			12.87 g			
0.00 g			1.04 g			14.99 g			0.00 g			0.00 g			
0.39 g			0.70 g			0.84 g			0.90 g			0.67 g			
Bölcsőde tízórai	Szilva			Limonádé			Alma			Szilva			Limonádé		
	Energia: 47.41 Kcal / 198.17 KJ			Energia: 77.79 Kcal / 325.16 KJ			Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ			Energia: 47.41 Kcal / 198.17 KJ			Energia: 77.79 Kcal / 325.16 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.80 g	0.00 g	0.00 g	0.12 g	0.03 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.80 g	0.00 g	0.00 g	0.12 g	0.03 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
10.20 g			18.29 g			7.00 g			10.20 g			18.29 g			
0.00 g			15.98 g			5.95 g			0.00 g			15.98 g			
0.01 g			0.00 g			0.01 g			0.01 g			0.00 g			
Bölcsőde ebéd	Omlett[3], Parajfőzelék[1,7], Alma			Párolt csirkecombfilé(10), Csőbensült karfiol [1,3,7], Alma			Palócleves[1,7], Káposztás kocka[1,3], Porcukor, Alma			Vagdalt[1,3], Zöldbabfőzelék[7], Alma			Rakott burgonya sertéshússal[1,3,7], Alma		
	Energia: 295.29 Kcal / 1,234.31 KJ			Energia: 294.45 Kcal / 1,230.80 KJ			Energia: 505.31 Kcal / 2,112.20 KJ			Energia: 275.47 Kcal / 1,151.46 KJ			Energia: 426.88 Kcal / 1,784.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.05 g	16.11 g	3.58 g	26.60 g	12.06 g	3.51 g	19.59 g	15.32 g	3.19 g	14.02 g	11.64 g	2.84 g	17.21 g	20.56 g	6.60 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
24.96 g			19.25 g			70.90 g			27.81 g			41.82 g			
6.65 g			5.95 g			19.49 g			5.95 g			5.95 g			
0.84 g			0.81 g			1.07 g			0.75 g			0.61 g			
Bölcsőde uzsonna	Pulykasonka[6], Margarin, Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Magyaros vajkrém[7], Zsemle[1]			Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Pizzás csiga[1,7]			Almás zabkeksz[1,7,8], Alma		
	Energia: 100.38 Kcal / 419.59 KJ			Energia: 74.59 Kcal / 311.79 KJ			Energia: 126.82 Kcal / 530.11 KJ			Energia: 382.00 Kcal / 1,596.76 KJ			Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	3.92 g	7.63 g	2.08 g	2.72 g	4.24 g	2.05 g	3.68 g	11.07 g	3.35 g	6.60 g	17.00 g	1.70 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			
Só			Só			Só			Só			Só			
3.80 g			15.85 g			2.88 g			50.00 g			7.00 g			
0.00 g			0.20 g			0.00 g			5.50 g			5.95 g			
0.58 g			0.41 g			0.66 g			1.60 g			0.01 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.