

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli															
	Tej[7], Margarin, Briós[1,3,7]			Tej[7], Sajtkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Tejeskávé[1, 7], Tökmagvas vajkrém[7], Zsemle[1]			Tej[7], Körözött[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika			Tej[7], Edami sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1], Paradicsom		
	Energia: 482.34 Kcal / 2,016.18 KJ			Energia: 125.37 Kcal / 524.05 KJ			Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 263.54 Kcal / 1,101.60 KJ			Energia: 353.76 Kcal / 1,478.72 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	12.92 g	16.55 g	6.52 g	6.15 g	6.18 g	3.52 g	7.84 g	5.29 g	3.16 g	13.78 g	5.48 g	2.85 g	15.36 g	15.21 g	6.76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	68.99 g	10.00 g	1.19 g	11.07 g	0.00 g	0.38 g	39.44 g	15.27 g	0.62 g	38.15 g	0.00 g	1.22 g	37.13 g	0.35 g	1.30 g
Bölcsőde tízórai															
	Citromos tea			Paradicsomlé			Gyümölcslé 100 %-os			Citromos tea			Gyümölcslé 100 %-os		
	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 23.96 Kcal / 100.15 KJ			Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ			Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	0.00 g	0.00 g	0.00 g	1.14 g	0.07 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.00 g	19.99 g	0.00 g	4.67 g	4.67 g	0.02 g	21.00 g	21.00 g	0.01 g	20.00 g	19.99 g	0.00 g	21.00 g	21.00 g	0.01 g
Bölcsőde ebéd															
	Omlett[3], Parajfőzelék[1, 7], Alma			Tejfölös sajtos halfilé [1,3,4,7], Petrezselymes burgonya, Cékla saláta			Gulyásleves[1,3], Piskóta kocka[1,3], Kakaós öntet[7], Alma			Főtt virsli, Zöldbabfőzelék[7], Körte			Rakott burgonya sertéshússal[1,3,7], Cékla saláta		
	Energia: 295.30 Kcal / 1,234.35 KJ			Energia: 333.61 Kcal / 1,394.49 KJ			Energia: 421.60 Kcal / 1,762.29 KJ			Energia: 304.35 Kcal / 1,272.18 KJ			Energia: 417.50 Kcal / 1,745.15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	12.05 g	16.11 g	3.58 g	15.57 g	13.74 g	3.27 g	19.19 g	11.47 g	3.39 g	10.53 g	15.24 g	5.09 g	17.33 g	20.20 g	6.60 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	35.31 g	5.56 g	1.47 g	59.33 g	29.28 g	0.73 g	30.58 g	15.30 g	1.51 g	40.38 g	5.56 g	1.09 g
Bölcsőde uzsonna															
	Baromfikrém csirkemájjal, Félbarna kenyér[1], Sárgarépa			Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér[1]			Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóborka			Magyaros vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Habos puding[7]		
	Energia: 18.40 Kcal / 76.91 KJ			Energia: 116.54 Kcal / 487.14 KJ			Energia: 143.21 Kcal / 598.62 KJ			Energia: 48.34 Kcal / 202.06 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	0.54 g	0.08 g	0.01 g	2.70 g	10.68 g	3.28 g	3.26 g	13.22 g	4.19 g	0.77 g	4.04 g	1.93 g	2.10 g	4.20 g	2.80 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	3.74 g	0.00 g	0.12 g	2.20 g	0.00 g	0.62 g	2.56 g	0.00 g	1.01 g	2.47 g	0.20 g	0.17 g	28.70 g	22.80 g	0.12 g

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Kockasajt[7], Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Karamellás tej[7], Trappista sajt[7], Margarin, Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1]			Tej[7], Tojáskrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 120.54 Kcal / 503.86 KJ			Energia: 257.20 Kcal / 1,075.10 KJ			Energia: 271.26 Kcal / 1,133.87 KJ			Energia: 213.66 Kcal / 893.10 KJ			Energia: 263.67 Kcal / 1,102.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	8.57 g	4.44 g	2.39 g	10.39 g	6.91 g	3.40 g	10.96 g	14.91 g	6.69 g	8.16 g	15.45 g	5.41 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
	11.27 g	1.04 g	0.45 g	36.75 g	0.35 g	0.80 g	22.92 g	12.49 g	0.85 g	10.17 g	0.00 g	1.20 g	36.94 g	0.00 g	1.09 g
Bölcsőde tízórai	Citromos tea			Paradicsomlé			Gyümölcsle 100 %-os			Citromos tea			Gyümölcsle 100 %-os		
	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 23.96 Kcal / 100.15 KJ			Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ			Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.00 g	0.00 g	0.00 g	1.14 g	0.07 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20.00 g	19.99 g	0.00 g	4.67 g	4.67 g	0.02 g	21.00 g	21.00 g	0.01 g	20.00 g	19.99 g	0.00 g	21.00 g	21.00 g	0.01 g
Bölcsőde ebéd	Rakott sárgarépa[1,7], Alma			Paradicsomos húsgombóc[1,3], Sós burgonya, Őszibarack			Sertésraguleves[1,3,9], Bolognai spagetti[1,3], Sajt szórat[7], Alma			Pritaminos csirkeragu[1], Párolt bulgur[1], Őszibarack			Párolt csirkecombfilé(10), Burgonyapüré[7], Cékla saláta		
	Energia: 289.02 Kcal / 1,208.10 KJ			Energia: 351.36 Kcal / 1,468.68 KJ			Energia: 630.55 Kcal / 2,635.70 KJ			Energia: 411.44 Kcal / 1,719.82 KJ			Energia: 362.63 Kcal / 1,515.79 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.40 g	13.47 g	4.48 g	12.47 g	5.27 g	1.26 g	32.21 g	32.05 g	10.33 g	19.32 g	12.80 g	2.83 g	24.75 g	10.81 g	2.81 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	31.47 g	5.95 g	0.91 g	62.42 g	23.63 g	0.99 g	52.13 g	8.03 g	1.88 g	57.14 g	7.65 g	0.73 g	40.48 g	5.56 g	1.23 g
Bölcsőde uzsonna	Szendvicssonka, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborka			Sajtos rúd [1,7,(3,5,6,8,11)]			Sonkakrém, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborka			Karottás vajkrém[7], Zsemle[1]			Tejszelet[1,3,7], Alma		
	Energia: 240.42 Kcal / 1,004.96 KJ			Energia: 155.26 Kcal / 648.99 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 80.39 Kcal / 336.03 KJ			Energia: 166.70 Kcal / 696.81 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.26 g	9.26 g	2.73 g	4.35 g	8.40 g	4.70 g	8.87 g	10.11 g	2.93 g	2.95 g	4.25 g	2.72 g	3.47 g	8.42 g	3.34 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.42 g	0.00 g	1.37 g	15.20 g	0.28 g	0.78 g	29.09 g	0.18 g	1.29 g	16.83 g	0.40 g	0.49 g	18.70 g	17.41 g	0.14 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 2026.09.21. - 2026.09.25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Gabonapehely[1]			Tej[7], Zöldfűszeres túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]			Kakaó[7], Lenmagvas vajkrém[7], Zsemle[1]			Tej[7], Tonhalkrém[3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom			Tej[7], Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Jégcsap retek		
	Energia: 148.76 Kcal / 621.82 KJ			Energia: 111.61 Kcal / 466.53 KJ			Energia: 222.44 Kcal / 929.80 KJ			Energia: 301.63 Kcal / 1,260.81 KJ			Energia: 305.45 Kcal / 1,276.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.10 g	2.65 g	1.30 g	8.13 g	3.71 g	1.98 g	9.30 g	7.17 g	3.53 g	13.90 g	9.53 g	2.30 g	13.04 g	10.97 g	3.99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.95 g	5.80 g	0.36 g	11.40 g	0.00 g	0.37 g	39.28 g	15.27 g	0.62 g	38.00 g	0.00 g	1.57 g	37.06 g	0.00 g	1.02 g
Bölcsőde tízórai	Gyümölcslé 100 %-os			Citromos tea			Paradicsomlé			Citromos tea			Gyümölcslé 100 %-os		
	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ			Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 23.96 Kcal / 100.15 KJ			Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.11 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	1.14 g	0.07 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21.00 g	21.00 g	0.01 g	20.00 g	19.99 g	0.00 g	4.67 g	4.67 g	0.02 g	20.00 g	19.99 g	0.00 g	21.00 g	21.00 g	0.01 g
Bölcsőde ebéd	Temesvári sertés ragu[7], Párolt bulgur[1], Alma			Párolt csirkemell, Csőbensült karfiol [1,3,7], Őszibarack			Csirkegulyás[1,3,9], Meggyes pite [1,3]			Főtt virsli, Tököfélék[1,7], Alma			Párolt sertéshús[1], Gyümölcs mártás[7], Piritott dara [1]		
	Energia: 445.31 Kcal / 1,861.40 KJ			Energia: 279.74 Kcal / 1,169.31 KJ			Energia: 398.47 Kcal / 1,665.60 KJ			Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ			Energia: 620.90 Kcal / 2,595.36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	16.04 g	18.53 g	5.16 g	27.80 g	9.14 g	2.66 g	14.14 g	14.21 g	3.10 g	10.11 g	13.70 g	4.41 g	23.59 g	31.40 g	10.47 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.93 g	5.95 g	0.53 g	20.87 g	7.65 g	0.95 g	52.28 g	16.54 g	0.90 g	24.58 g	7.15 g	1.64 g	59.48 g	16.18 g	1.00 g
Bölcsőde uzsonna	Baromfikrém csirkemájjal, Félbarna kenyér[1], Paradicsom			Edami sajt[7], Margarin, Zsemle[1], Sárgarépa			Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóborka			Sajtkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Pizzás csiga[1,7]		
	Energia: 14.74 Kcal / 61.61 KJ			Energia: 178.73 Kcal / 747.09 KJ			Energia: 118.89 Kcal / 496.96 KJ			Energia: 86.02 Kcal / 359.56 KJ			Energia: 382.00 Kcal / 1,596.76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	0.50 g	0.08 g	0.01 g	7.75 g	12.60 g	5.41 g	2.90 g	10.70 g	3.28 g	1.40 g	7.74 g	4.58 g	6.60 g	17.00 g	1.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	2.92 g	0.00 g	0.06 g	17.50 g	0.00 g	0.86 g	2.54 g	0.00 g	0.63 g	2.52 g	0.00 g	0.30 g	50.00 g	5.50 g	1.60 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 2026.09.28. - 2026.10.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Bölcsőde reggeli															
	Tej[7], Croissant sonkás [1]			Tej[7], Körözött[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1]			Tejeskávé[1,7], Kockasajt[7], Zsemle[1]			Tej[7], Brokkolikrém, Teljes kiőrlésű kifli[1]			Tej[7], Trappista sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1]		
	Energia: 288.11 Kcal / 1,204.30 KJ			Energia: 259.62 Kcal / 1,085.21 KJ			Energia: 208.60 Kcal / 871.95 KJ			Energia: 271.58 Kcal / 1,135.20 KJ			Energia: 353.21 Kcal / 1,476.42 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.10 g	11.85 g	6.12 g	13.54 g	5.42 g	2.85 g	10.56 g	4.64 g	2.51 g	10.68 g	8.50 g	2.99 g	15.46 g	15.47 g	6.94 g
Bölcsőde tízórai															
	Citromos tea			Gyümölcsle 100 %-os			Paradicsomlé			Citromos tea			Gyümölcsle 100 %-os		
	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ			Energia: 23.96 Kcal / 100.15 KJ			Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ			Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g	1.14 g	0.07 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.11 g	0.00 g	0.00 g
Bölcsőde ebéd															
	Párolt sertéshús, Csőbensült brokkoli [1,3,7], Alma			Tavaszi szárnyas rizseshús, Banán			Paradicsomleves[1,3], Lelki laska[1,3,7], Alma			Zöldséges pulykaragu [1,9], Főtt burgonya, Banán			Halrudacska [1,4,(2,3,6,7,9,10)], Zöldborsófőzelék[1,7], Alma		
	Energia: 293.28 Kcal / 1,225.91 KJ			Energia: 458.85 Kcal / 1,917.99 KJ			Energia: 507.57 Kcal / 2,121.64 KJ			Energia: 428.81 Kcal / 1,792.43 KJ			Energia: 445.57 Kcal / 1,862.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	25.24 g	13.47 g	4.38 g	18.15 g	7.71 g	1.22 g	17.81 g	19.85 g	5.16 g	15.76 g	4.91 g	0.93 g	22.32 g	14.41 g	1.60 g
Bölcsőde uzsonna															
	Csirkemell sonka, Margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika			Zöldfűszeres vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]			Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka			Főtt virsli, Ketchup, Félbarna kenyér[1]			Habos puding[7]		
	Energia: 103.82 Kcal / 433.97 KJ			Energia: 48.34 Kcal / 202.06 KJ			Energia: 125.26 Kcal / 523.59 KJ			Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ			Energia: 162.99 Kcal / 681.30 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	5.00 g	7.38 g	2.01 g	0.55 g	4.04 g	1.93 g	3.64 g	11.04 g	3.36 g	6.76 g	10.08 g	3.84 g	2.10 g	4.20 g	2.80 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.