

**Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.**

|                  | hétfő                                                          |         |        | kedd                                                                    |         |        | szerda                                                                 |         |        | csütörtök                                                        |        |        | péntek                                               |         |        |
|------------------|----------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------------------|---------|--------|
| Bölcsőde reggeli |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  | Tej[7],<br>Túrós batyu<br>[1,3,7,(5,6,8,11)]                   |         |        | Tej[7],<br>Baromfi párizsi,<br>Margarin,<br>Zsemle[1],<br>Kígyóuborka   |         |        | Vaníliás tej[7],<br>Zala felvágott,<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér[1] |         |        | Tej[7],<br>Lilahagymás túrókrém[7],<br>Teljes kiőrlésű zsemle[1] |        |        | Tej[7],<br>Sajtkrém[7],<br>Teljes kiőrlésű zsemle[1] |         |        |
|                  | Energia: 215.62 Kcal / 901.29 KJ                               |         |        | Energia: 217.94 Kcal / 910.99 KJ                                        |         |        | Energia: 265.58 Kcal / 1,110.12 KJ                                     |         |        | Energia: 253.66 Kcal / 1,060.30 KJ                               |        |        | Energia: 253.13 Kcal / 1,058.08 KJ                   |         |        |
|                  | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                              | Zsír    | T.Zsír |
|                  | 8.90 g                                                         | 8.65 g  | 4.47 g | 9.95 g                                                                  | 13.15 g | 4.62 g | 8.70 g                                                                 | 13.46 g | 4.68 g | 13.36 g                                                          | 4.97 g | 2.63 g | 10.45 g                                              | 6.70 g  | 3.76 g |
| Bölcsőde tízórai |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  | Gyümölcsle 100 %-os                                            |         |        | Citromos tea                                                            |         |        | Paradicsomlé                                                           |         |        | Gyümölcsle 100 %-os                                              |        |        | Citromos tea                                         |         |        |
|                  | Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ                                |         |        | 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                      |         |        |
|                  | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                              | Zsír    | T.Zsír |
|                  | 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 | 0.11 g                                                           | 0.00 g | 0.00 g | 0.00 g                                               | 0.00 g  | 0.00 g |
| Bölcsőde ebéd    |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  | Temesvári csirkeragu[1,7],<br>Párolt bulgur[1],<br>Alma        |         |        | Halrudacska<br>[1,4,(2,3,6,7,9,10)],<br>Zöldborsófőzelék[1,7],<br>Körte |         |        | Gulyásleves[1,3],<br>Almás pite [1,3]                                  |         |        | Paradicsomos<br>húsgombóc[1,3],<br>Sós burgonya,<br>Alma         |        |        | Főtt virsli,<br>Tökfőzelék[1,7],<br>Körte            |         |        |
|                  | Energia: 384.28 Kcal / 1,606.29 KJ                             |         |        | Energia: 490.27 Kcal / 2,049.33 KJ                                      |         |        | Energia: 371.24 Kcal / 1,551.78 KJ                                     |         |        | Energia: 344.81 Kcal / 1,441.31 KJ                               |        |        | Energia: 310.18 Kcal / 1,296.55 KJ                   |         |        |
|                  | Fehérje                                                        | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                          | Zsír   | T.Zsír | Fehérje                                              | Zsír    | T.Zsír |
|                  | 17.49 g                                                        | 11.08 g | 2.29 g | 22.52 g                                                                 | 14.46 g | 1.60 g | 13.14 g                                                                | 13.95 g | 3.55 g | 12.17 g                                                          | 5.57 g | 1.26 g | 10.31 g                                              | 13.75 g | 4.41 g |
| Bölcsőde uzsonna |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  | Baromfikrém csirkemájjal,<br>Félbarna kenyér[1],<br>Paradicsom |         |        | Magyaros vajkrém[7],<br>Félbarna kenyér[1]                              |         |        | Tökmagvas vajkrém[7],<br>Félbarna kenyér[1], Reszelt<br>sárgarépa      |         |        | Gyümölcs joghurt[7],<br>Kifli[1,7]                               |        |        | Almás zabkeksz[1,7,8],<br>Alma                       |         |        |
|                  | Energia: 14.74 Kcal / 61.61 KJ                                 |         |        | Energia: 48.34 Kcal / 202.06 KJ                                         |         |        | Energia: 47.64 Kcal / 199.14 KJ                                        |         |        | Energia: 323.61 Kcal / 1,352.69 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 |
|                  | 0.50 g                                                         | 0.08 g  | 0.01 g | 0.77 g                                                                  | 4.04 g  | 1.93 g | 0.99 g                                                                 | 2.88 g  | 1.83 g | 11.09 g                                                          | 6.99 g | 3.68 g | 0.40 g                                               | 0.40 g  | 0.00 g |
|                  |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |
|                  |                                                                |         |        |                                                                         |         |        |                                                                        |         |        |                                                                  |        |        |                                                      |         |        |

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztnevezés 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 2026.10.12. - 2026.10.16.

|                  | hétfő                                          |         |          | kedd                                                                 |         |          | szerda                                                                                 |         |          | csütörtök                                                        |         |          | péntek                                                                       |         |          |
|------------------|------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Bölcsőde reggeli | Tej[7],<br>Gabonapehely[1]                     |         |          | Tej[7],<br>Pritaminos tonhalkrém<br>[3,4,10,(12)],<br>Zsemle[1]      |         |          | Kakaó[7],<br>Vaj[7],<br>Zsemle[1]                                                      |         |          | Tej[7],<br>Brokkolikrém,<br>Zsemle[1]                            |         |          | Tej[7],<br>Tojáskrém[3,10,(12)],<br>Teljes kiőrlésű zsemle[1],<br>Paradicsom |         |          |
|                  | Energia: 148.76 Kcal / 621.82 KJ               |         |          | Energia: 175.33 Kcal / 732.88 KJ                                     |         |          | Energia: 247.04 Kcal / 1,032.63 KJ                                                     |         |          | Energia: 165.69 Kcal / 692.58 KJ                                 |         |          | Energia: 268.05 Kcal / 1,120.45 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   | 10.42 g                                                              | 7.64 g  | 1.97 g   | 7.67 g                                                                                 | 10.82 g | 5.40 g   | 8.13 g                                                           | 8.14 g  | 2.86 g   | 12.14 g                                                                      | 6.98 g  | 2.26 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   | 24.86 g                                                              | 0.00 g  | 1.15 g   | 38.64 g                                                                                | 14.99 g | 0.50 g   | 23.97 g                                                          | 0.00 g  | 0.78 g   | 37.74 g                                                                      | 0.00 g  | 1.09 g   |
| Bölcsőde tízórai | Gyümölcslé 100 %-os                            |         |          | Citromos tea                                                         |         |          | Paradicsomlé                                                                           |         |          | Gyümölcslé 100 %-os                                              |         |          | Citromos tea                                                                 |         |          |
|                  | Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ                |         |          | 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                                              |         |          |
|                  | 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   | 0.11 g                                                           | 0.00 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       | 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   | 21.00 g                                                          | 21.00 g | 0.01 g   | 20.00 g                                                                      | 19.99 g | 0.00 g   |
| Bölcsőde ebéd    | Omlett[3],<br>Parajfőzelék[1,7],<br>Banán      |         |          | Rakott burgonya[1,3,7],<br>Cékla saláta                              |         |          | Csirkeraguleves[1,3,9],<br>Darás metélt[1,3],<br>Extra dzsem(12),<br>Porcukor,<br>Alma |         |          | Pritaminos csirkeragu[1],<br>Párolt rizs,<br>Alma                |         |          | Vagdalt[1,3],<br>Zellerfőzelék[1,7,9],<br>Banán                              |         |          |
|                  | Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 KJ             |         |          | Energia: 389.61 Kcal / 1,628.57 KJ                                   |         |          | Energia: 541.53 Kcal / 2,263.60 KJ                                                     |         |          | Energia: 370.54 Kcal / 1,548.86 KJ                               |         |          | Energia: 410.57 Kcal / 1,716.18 KJ                                           |         |          |
|                  | Fehérje                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                              | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                          | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsírsv |
|                  | 13.60 g                                        | 15.86 g | 3.58 g   | 14.83 g                                                              | 18.25 g | 6.17 g   | 19.70 g                                                                                | 13.18 g | 1.89 g   | 15.42 g                                                          | 14.34 g | 2.93 g   | 14.87 g                                                                      | 10.92 g | 2.07 g   |
|                  | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                           | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                             | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                       | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só       |
|                  | 54.26 g                                        | 0.70 g  | 0.91 g   | 40.33 g                                                              | 5.56 g  | 2.16 g   | 84.63 g                                                                                | 38.96 g | 1.01 g   | 44.12 g                                                          | 5.95 g  | 0.71 g   | 61.19 g                                                                      | 4.20 g  | 1.06 g   |
| Bölcsőde uzsonna | Főtt virsli,<br>Ketchup,<br>Félbarna kenyér[1] |         |          | Csirkemell sonka,<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér[1],<br>Zöldpaprika |         |          | Trappista sajt[7],<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér[1],<br>Zöldpaprika                  |         |          | Zöldfűszeres vajkrém[7],<br>Félbarna kenyér[1],<br>Jégcsap retek |         |          | Pizzás csiga[1,7]                                                            |         |          |
|                  | Energia: 137.16 Kcal / 573.33 KJ               |         |          | Energia: 103.81 Kcal / 433.93 KJ                                     |         |          | Energia: 152.19 Kcal / 636.15 KJ                                                       |         |          | Energia: 51.16 Kcal / 213.85 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 |
|                  | 6.76 g                                         | 10.08 g | 3.84 g   | 5.00 g                                                               | 7.37 g  | 2.00 g   | 6.10 g                                                                                 | 12.72 g | 5.47 g   | 0.77 g                                                           | 4.06 g  | 1.94 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       |
|                  | 4.62 g                                         | 2.40 g  | 1.53 g   | 4.16 g                                                               | 0.00 g  | 0.62 g   | 3.08 g                                                                                 | 0.00 g  | 0.65 g   | 2.85 g                                                           | 0.00 g  | 0.07 g   | 50.00 g                                                                      | 5.50 g  | 1.60 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. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

## Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

|                  | hétfő                                                   |         |          | kedd                                                                       |         |          | szerda                                                             |         |          | csütörtök                                                                     |         |          |
|------------------|---------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| Bölcsőde reggeli | Tej[7],<br>Margarin,<br>Briós[1,3,7]                    |         |          | Tej[7],<br>Sajtkrém[7],<br>Teljes kiőrlésű zsemle[1],<br>Reszelt sárgarépa |         |          | Karamellás tej[7],<br>Soproni felvágott,<br>Margarin,<br>Zsemle[1] |         |          | Tej[7], Házi<br>húskrém[10,(12)], Teljes<br>kiőrlésű zsemle[1],<br>Paradicsom |         |          |
|                  | Energia: 482.33 Kcal / 2,016.14 KJ                      |         |          | Energia: 261.16 Kcal / 1,091.65 KJ                                         |         |          | Energia: 290.08 Kcal / 1,212.53 KJ                                 |         |          | Energia: 307.00 Kcal / 1,283.26 KJ                                            |         |          |
|                  | 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   | 10.69 g                                                                    | 6.74 g  | 3.76 g   | 10.11 g                                                            | 15.64 g | 5.52 g   | 13.02 g                                                                       | 10.99 g | 3.98 g   |
|                  | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                    | Cukor   | Só       |
|                  | 68.99 g                                                 | 10.00 g | 1.18 g   | 37.77 g                                                                    | 0.00 g  | 0.96 g   | 36.04 g                                                            | 12.49 g | 1.44 g   | 37.33 g                                                                       | 0.00 g  | 1.00 g   |
| Bölcsőde tízórai | Gyümölcsle 100 %-os                                     |         |          | Citromos tea                                                               |         |          | Paradicsomlé                                                       |         |          | Gyümölcsle 100 %-os                                                           |         |          |
|                  | Energia: 87.70 Kcal / 366.59 KJ                         |         |          | Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ                                            |         |          | Energia: 23.95 Kcal / 100.11 KJ                                    |         |          | Energia: 87.70 Kcal / 366.59 KJ                                               |         |          |
|                  | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                       | Zsír    | T.Zsírsv |
|                  | 0.10 g                                                  | 0.00 g  | 0.00 g   | 0.00 g                                                                     | 0.00 g  | 0.00 g   | 1.14 g                                                             | 0.06 g  | 0.00 g   | 0.10 g                                                                        | 0.00 g  | 0.00 g   |
|                  | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                    | Cukor   | Só       |
|                  | 21.00 g                                                 | 21.00 g | 0.00 g   | 20.00 g                                                                    | 19.99 g | 0.00 g   | 4.66 g                                                             | 4.66 g  | 0.01 g   | 21.00 g                                                                       | 21.00 g | 0.00 g   |
| Bölcsőde ebéd    | Zöldborsós sertésragu[1],<br>Párolt bulgur[1],<br>Körte |         |          | Párolt csirkemell,<br>Csőbensült karfiol [1,3,7],<br>Alma                  |         |          | Csirkegulyás[1,3,9],<br>Meggyes pite [1,3]                         |         |          | Pirított szárnyasmáj ,<br>Burgonyapüré[7],<br>Cékla saláta                    |         |          |
|                  | Energia: 441.35 Kcal / 1,844.84 KJ                      |         |          | Energia: 273.18 Kcal / 1,141.89 KJ                                         |         |          | Energia: 398.47 Kcal / 1,665.60 KJ                                 |         |          | Energia: 353.44 Kcal / 1,477.38 KJ                                            |         |          |
|                  | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                       | Zsír    | T.Zsírsv |
|                  | 20.74 g                                                 | 10.99 g | 2.22 g   | 27.50 g                                                                    | 9.44 g  | 2.66 g   | 14.14 g                                                            | 14.21 g | 3.10 g   | 18.25 g                                                                       | 11.15 g | 2.81 g   |
|                  | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                    | Cukor   | Só       |
|                  | 67.38 g                                                 | 15.30 g | 0.53 g   | 18.87 g                                                                    | 5.95 g  | 0.95 g   | 52.28 g                                                            | 16.54 g | 0.90 g   | 43.82 g                                                                       | 5.56 g  | 1.34 g   |
| Bölcsőde uzsonna | Vajkrém[7],<br>Félbarna kenyér[1],<br>Kígyóuborka       |         |          | Szendvicssonka,<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér[1]                         |         |          | Lenmagvas vajkrém[7],<br>Félbarna kenyér[1],<br>Zöldpaprika        |         |          | Sajtos pogácsa<br>[1,7,(3,5,6,11)]                                            |         |          |
|                  | Energia: 33.59 Kcal / 140.41 KJ                         |         |          | Energia: 105.93 Kcal / 442.79 KJ                                           |         |          | Energia: 62.38 Kcal / 260.75 KJ                                    |         |          | Energia: 152.39 Kcal / 636.99 KJ                                              |         |          |
|                  | Fehérje                                                 | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                       | Zsír    | T.Zsírsv |
|                  | 0.82 g                                                  | 2.05 g  | 1.30 g   | 4.56 g                                                                     | 8.67 g  | 2.47 g   | 2.21 g                                                             | 4.44 g  | 2.00 g   | 3.50 g                                                                        | 7.30 g  | 4.10 g   |
|                  | Szénhidrát                                              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                 | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                    | Cukor   | Só       |
|                  | 2.92 g                                                  | 0.20 g  | 0.14 g   | 2.20 g                                                                     | 0.00 g  | 0.81 g   | 3.41 g                                                             | 0.28 g  | 0.18 g   | 17.50 g                                                                       | 0.50 g  | 0.70 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 2026.10.26. - 2026.10.30.

|                  | hétfő                                                              |         |        | kedd                                                                               |         |        | szerda                                                     |         |        | csütörtök                                                     |         |        | péntek                                                                  |         |        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| Bölcsőde reggeli | Tej[7],<br>Méz,<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér[1]                 |         |        | Tej[7],<br>Edami sajt[7],<br>Margarin,<br>Teljes kiőrlésű zsemle[1],<br>Paradicsom |         |        | Tejeskávé[1,7],<br>Vaj[7],<br>Zsemle[1]                    |         |        | Tej[7],<br>Körözött[7],<br>Teljes kiőrlésű zsemle[1]          |         |        | Tej[7],<br>Kockasajt[7],<br>Teljes kiőrlésű zsemle[1],<br>Zöldpaprika   |         |        |
|                  | Energia: 179.42 Kcal / 749.98 KJ                                   |         |        | Energia: 353.76 Kcal / 1,478.72 KJ                                                 |         |        | Energia: 243.93 Kcal / 1,019.63 KJ                         |         |        | Energia: 259.62 Kcal / 1,085.21 KJ                            |         |        | Energia: 256.60 Kcal / 1,072.59 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 | 15.36 g                                                                            | 15.21 g | 6.76 g | 7.43 g                                                     | 10.49 g | 5.21 g | 13.54 g                                                       | 5.42 g  | 2.85 g | 13.31 g                                                                 | 5.06 g  | 2.64 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 | 37.13 g                                                                            | 0.00 g  | 1.30 g | 38.85 g                                                    | 14.99 g | 0.50 g | 37.55 g                                                       | 0.00 g  | 1.22 g | 37.75 g                                                                 | 1.04 g  | 0.99 g |
| Bölcsőde tízórai | Gyümölcsle 100 %-os                                                |         |        | Citromos tea                                                                       |         |        | Citromos tea                                               |         |        | Gyümölcsle 100 %-os                                           |         |        | Paradicsomlé                                                            |         |        |
|                  | Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ                                    |         |        | Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ                                                    |         |        | Energia: 81.08 Kcal / 338.91 KJ                            |         |        | Energia: 87.71 Kcal / 366.63 KJ                               |         |        | Energia: 23.96 Kcal / 100.15 KJ                                         |         |        |
|                  | Fehérje                                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír |
|                  | 0.11 g                                                             | 0.00 g  | 0.00 g | 0.00 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 | 1.14 g                                                                  | 0.07 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 | 20.00 g                                                    | 19.99 g | 0.00 g | 21.00 g                                                       | 21.00 g | 0.01 g | 4.67 g                                                                  | 4.67 g  | 0.02 g |
| Bölcsőde ebéd    | Gulyásleves[1,3],<br>Gyümölcsös<br>kukoricalepény[1,3]             |         |        | Paprikás burgonya<br>virslivel,<br>Alma                                            |         |        | Párolt pulykacomb[1],<br>Zellerfőzelék[1,7,9],<br>Mandarin |         |        | Párolt sertéshús,<br>Gyümölcs mártás[7],<br>Piritott dara [1] |         |        | Cukkinis- bazsalikomos<br>spagetti[1,3],<br>Sajt szórat[7],<br>Mandarin |         |        |
|                  | Energia: 384.49 Kcal / 1,607.17 KJ                                 |         |        | Energia: 276.96 Kcal / 1,157.69 KJ                                                 |         |        | Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ                         |         |        | Energia: 362.91 Kcal / 1,516.96 KJ                            |         |        | Energia: 385.06 Kcal / 1,609.55 KJ                                      |         |        |
|                  | Fehérje                                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír |
|                  | 15.24 g                                                            | 13.84 g | 3.46 g | 8.28 g                                                                             | 9.10 g  | 2.61 g | 18.71 g                                                    | 9.47 g  | 1.72 g | 19.08 g                                                       | 9.69 g  | 3.53 g | 14.43 g                                                                 | 14.29 g | 4.62 g |
|                  | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                 | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                              | Cukor   | Só     |
|                  | 48.71 g                                                            | 16.03 g | 0.87 g | 39.22 g                                                                            | 5.95 g  | 1.74 g | 30.69 g                                                    | 4.20 g  | 0.94 g | 48.64 g                                                       | 16.18 g | 0.68 g | 48.83 g                                                                 | 0.20 g  | 1.48 g |
| Bölcsőde uzsonna | Olasz felvágott,<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér[1],<br>Kígyóborka |         |        | Pulykasonka[6],<br>Margarin,<br>Félbarna kenyér[1]                                 |         |        | Padlizsánkrém[3,10,(12)],<br>Félbarna kenyér[1]            |         |        | Zöldfűszeres vajkrém[7],<br>Félbarna kenyér[1],<br>Paradicsom |         |        | Tejszelet[1,3,7]                                                        |         |        |
|                  | Energia: 143.21 Kcal / 598.62 KJ                                   |         |        | Energia: 96.01 Kcal / 401.32 KJ                                                    |         |        | Energia: 52.62 Kcal / 219.95 KJ                            |         |        | Energia: 52.72 Kcal / 220.37 KJ                               |         |        | Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ                                        |         |        |
|                  | Fehérje                                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                            | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír |
|                  | 3.26 g                                                             | 13.22 g | 4.19 g | 3.72 g                                                                             | 7.60 g  | 2.08 g | 0.82 g                                                     | 3.46 g  | 0.49 g | 0.75 g                                                        | 4.08 g  | 1.94 g | 3.07 g                                                                  | 8.02 g  | 3.34 g |
|                  | Szénhidrát                                                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                         | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                 | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                              | Cukor   | Só     |
|                  | 2.56 g                                                             | 0.00 g  | 1.01 g | 3.00 g                                                                             | 0.00 g  | 0.59 g | 4.70 g                                                     | 0.00 g  | 0.50 g | 3.12 g                                                        | 0.00 g  | 0.06 g | 11.70 g                                                                 | 11.46 g | 0.13 g |

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztnevezés 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.