Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Margarin, Briós[1,3,7]	Tej[7], Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle[1]	Vaníliás tej[7], Margarin, Zsemle[1]	Tej[7], Trappista sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Tej[7], Mediterrán margarinkrém, Félbarna kenyér[1]
	Energia: 482.34 Kcal / 2,016.18 Kj	Energia: 215.59 Kcal / 901.17 Kj	Energia: 242.82 Kcal / 1,014.99 Kj	Energia: 357.13 Kcal / 1,492.80 Kj	Energia: 211.25 Kcal / 883.03 Kj
	Fehérje: 12.92 g; Zsír: 16.55 g; T.Zsírsav: 6.52 g; Szénhidrát: 68.99 g; Cukor: 10.00 g; Só: 1.19 g	Fehérje: 9.75 g; Zsír: 13.13 g; T.Zsírsav: 4.62 g; Szénhidrát: 23.53 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.06 g	Fehérje: 7.53 g; Zsír: 9.68 g; T.Zsírsav: 3.34 g; Szénhidrát: 40.29 g; Cukor: 16.63 g; Só: 0.60 g	Fehérje: 15.70 g; Zsír: 15.53 g; T.Zsírsav: 6.94 g; Szénhidrát: 36.91 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.39 g	Fehérje: 5.49 g; Zsír: 16.31 g; T.Zsírsav: 5.03 g; Szénhidrát: 10.33 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.95 g
Bölcsőde tízórai	Citromos tea	Gyümölcslé 100 %-os	Paradicsomlé	Citromos tea	Paradicsomlé
	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: 23.96 Kcal / 100.15 Kj
	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 0.11 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 1.14 g; Zsír: 0.07 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 4.67 g; Cukor: 4.67 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 1.14 g; Zsír: 0.07 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 4.67 g; Cukor: 4.67 g; Só: 0.02 g
Bölcsőde ebéd	Omlett[3], Parajfőzelék[1,7], Banán	Tavaszi szárnyas rizseshús, Alma	Csirkegulyás[1,3,9], Meggyes pite [1,3]	Párolt sertéshús, Csőbensült karfiol [1,3,7], Alma	Halrudacska sütve [1,4,(2,3,6,7,9,10)], Zöldborsófőzelék[1,7], Narancs
	Energia: 417.96 Kcal / 1,747.07 Kj	Energia: 336.19 Kcal / 1,405.27 Kj	Energia: 398.47 Kcal / 1,665.60 Kj	Energia: 288.86 Kcal / 1,207.43 Kj	Energia: 472.90 Kcal / 1,976.72 Kj
	Fehérje: 13.60 g; Zsír: 15.86 g; T.Zsírsav: 3.58 g; Szénhidrát: 54.26 g; Cukor: 0.70 g; Só: 0.91 g	Fehérje: 16.60 g; Zsír: 7.96 g; T.Zsírsav: 1.22 g; Szénhidrát: 48.69 g; Cukor: 5.95 g; Só: 0.44 g	Fehérje: 14.14 g; Zsír: 14.21 g; T.Zsírsav: 3.10 g; Szénhidrát: 52.28 g; Cukor: 16.54 g; Só: 0.90 g	Fehérje: 22.44 g; Zsír: 13.47 g; T.Zsírsav: 4.39 g; Szénhidrát: 18.75 g; Cukor: 5.95 g; Só: 0.84 g	Fehérje: 22.82 g; Zsír: 14.31 g; T.Zsírsav: 1.60 g; Szénhidrát: 60.98 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.13 g
Bölcsőde uzsonna	Baromfikrém csirkemájjal, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka	Sonkakrém, Félbarna kenyér[1]	Lenmagvas vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcs joghurt[7], Kifli[1,7]	Pizzás csiga[1,7]
	Energia: 12.71 Kcal / 53.13 Kj	Energia: 114.60 Kcal / 479.03 Kj	Energia: 62.85 Kcal / 262.71 Kj	Energia: 323.61 Kcal / 1,352.69 Kj	Energia: 382.00 Kcal / 1,596.76 Kj
	Fehérje: 0.50 g; Zsír: 0.06 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 2.46 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.07 g	Fehérje: 4.17 g; Zsír: 9.53 g; T.Zsírsav: 2.68 g; Szénhidrát: 2.87 g; Cukor: 0.18 g; Só: 0.74 g	Fehérje: 2.17 g; Zsír: 4.43 g; T.Zsírsav: 2.01 g; Szénhidrát: 3.61 g; Cukor: 0.28 g; Só: 0.18 g	Fehérje: 11.09 g; Zsír: 6.99 g; T.Zsírsav: 3.68 g; Szénhidrát: 52.95 g; Cukor: 24.35 g; Só: 1.19 g	Fehérje: 6.60 g; Zsír: 17.00 g; T.Zsírsav: 1.70 g; Szénhidrát: 50.00 g; Cukor: 5.50 g; Só: 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Sárgabarack extra dzsem(12), Margarin, Félbarna kenyér[1]	Tej[7], Soproni felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1]	Kakaó[7], Olasz felvágott, Margarin, Zsemle[1]	Tej[7], Sajtkrém[7], Kifli[1,7]	Tej[7], Padlizsánkrém[3,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]
	Energia: 172.31 Kcal / 720.26 Kj	Energia: 213.66 Kcal / 893.10 Kj	Energia: 304.83 Kcal / 1,274.19 Kj	Energia: 268.13 Kcal / 1,120.78 Kj	Energia: 257.56 Kcal / 1,076.60 Kj
	Fehérje: 5.95 g; Zsír: 9.30 g; T.Zsírsav: 3.12 g; Szénhidrát: 15.85 g; Cukor: 5.74 g; Só: 0.36 g	Fehérje: 8.16 g; Zsír: 15.45 g; T.Zsírsav: 5.41 g; Szénhidrát: 10.17 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.20 g	Fehérje: 10.39 g; Zsír: 15.98 g; T.Zsírsav: 5.72 g; Szénhidrát: 38.69 g; Cukor: 14.99 g; Só: 1.44 g	Fehérje: 11.15 g; Zsír: 7.30 g; T.Zsírsav: 4.06 g; Szénhidrát: 38.65 g; Cukor: 1.90 g; Só: 1.02 g	Fehérje: 10.42 g; Zsír: 6.27 g; T.Zsírsav: 1.96 g; Szénhidrát: 38.53 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.24 g
Bölcsőde tízórai	Citromos tea	Citromos tea	Gyümölcslé 100 %-os	Gyümölcslé 100 %-os	Citromos tea
	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 Kj	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 Kj	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 Kj	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 Kj	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 Kj
	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 0.11 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.11 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g
Bölcsőde ebéd	Párolt csirkecombfilé(10), Besameles zöldségtál [1,7], Alma	Zöldborsós sertésragu[1], Párolt bulgur[1], Mandarin	Paradicsomleves[1,3], Lelki laska[1,3,7], Körte	Főtt virsli, Tökfőzelék[1,7], Alma	Vagdalt[1,3], Burgonyapüré[7], Cékla saláta
	Energia: 384.25 Kcal / 1,606.17 Kj	Energia: 408.75 Kcal / 1,708.58 Kj	Energia: 552.27 Kcal / 2,308.49 Kj	Energia: 258.98 Kcal / 1,082.54 Kj	Energia: 364.75 Kcal / 1,524.66 Kj
	Fehérje: 25.10 g; Zsír: 13.94 g; T.Zsírsav: 3.26 g; Szénhidrát: 38.57 g; Cukor: 5.95 g; Só: 1.08 g	Fehérje: 20.84 g; Zsír: 10.84 g; T.Zsírsav: 2.22 g; Szénhidrát: 59.18 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 18.01 g; Zsír: 19.90 g; T.Zsírsav: 5.16 g; Szénhidrát: 74.42 g; Cukor: 23.29 g; Só: 1.20 g	Fehérje: 9.94 g; Zsír: 13.69 g; T.Zsírsav: 4.41 g; Szénhidrát: 23.16 g; Cukor: 7.15 g; Só: 1.64 g	Fehérje: 15.83 g; Zsír: 11.61 g; T.Zsírsav: 3.09 g; Szénhidrát: 48.03 g; Cukor: 5.56 g; Só: 1.41 g
Bölcsőde uzsonna	Kockasajt[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka	Zöldfűszeres vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Házi szárnyas májpástétom, Félbarna kenyér[1]	Babapiskóta[1,3,(12)], Alma
	Energia: 50.09 Kcal / 209.38 Kj	Energia: 52.26 Kcal / 218.45 Kj	Energia: 35.63 Kcal / 148.93 Kj	Energia: 86.56 Kcal / 361.82 Kj	Energia: 201.06 Kcal / 840.43 Kj
	Fehérje: 3.67 g; Zsír: 2.21 g; T.Zsírsav: 1.17 g; Szénhidrát: 3.66 g; Cukor: 1.04 g; Só: 0.26 g	Fehérje: 0.79 g; Zsír: 4.10 g; T.Zsírsav: 1.93 g; Szénhidrát: 2.92 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.06 g	Fehérje: 0.82 g; Zsír: 2.08 g; T.Zsírsav: 1.31 g; Szénhidrát: 3.38 g; Cukor: 0.20 g; Só: 0.15 g	Fehérje: 2.32 g; Zsír: 7.41 g; T.Zsírsav: 2.05 g; Szénhidrát: 2.47 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.37 g	Fehérje: 4.97 g; Zsír: 3.00 g; T.Zsírsav: 0.62 g; Szénhidrát: 37.85 g; Cukor: 21.06 g; Só: 0.08 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Sajtos rúd [1,7,(3,5,6,8,11)]	Tej[7], Edami sajt[7], Margarin, Zsemle[1]	Karamellás tej[7], Margarin, Zsemle[1]	Tej[7], Sertés párizsi, Margarin, Félbarna kenyér[1]	Tej[7], Tojáskrém[3,10,(12)], Zsemle[1]
	Energia: 228.06 Kcal / 953.29 Kj	Energia: 243.49 Kcal / 1,017.79 Kj	Energia: 223.14 Kcal / 932.73 Kj	Energia: 189.34 Kcal / 791.44 Kj	Energia: 157.78 Kcal / 659.52 Kj
	Fehérje: 9.45 g; Zsír: 10.65 g; T.Zsírsav: 5.92 g; Szénhidrát: 23.15 g; Cukor: 0.28 g; Só: 0.98 g	Fehérje: 12.61 g; Zsír: 14.81 g; T.Zsírsav: 6.62 g; Szénhidrát: 23.83 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.00 g	Fehérje: 7.37 g; Zsír: 9.49 g; T.Zsírsav: 3.24 g; Szénhidrát: 35.98 g; Cukor: 12.49 g; Só: 0.60 g	Fehérje: 7.80 g; Zsír: 12.93 g; T.Zsírsav: 4.50 g; Szénhidrát: 10.15 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.82 g	Fehérje: 9.39 g; Zsír: 6.58 g; T.Zsírsav: 2.12 g; Szénhidrát: 24.44 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.79 g
Bölcsőde tízórai	Gyümölcslé 100 %-os	Paradicsomlé	Gyümölcslé 100 %-os	Citromos tea	Paradicsomlé
	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 Kj	Energia: 23.96 Kcal / 100.15 Kj	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 Kj	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 Kj	Energia: 23.96 Kcal / 100.15 Kj
	Fehérje: 0.11 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 1.14 g; Zsír: 0.07 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 4.67 g; Cukor: 4.67 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 0.11 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 1.14 g; Zsír: 0.07 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 4.67 g; Cukor: 4.67 g; Só: 0.02 g
Bölcsőde ebéd	Rakott burgonya sertéshússal[1,3,7], Alma	Tejfölös sajtos halfilé[1,3,4,7], Párolt rizs, Alma	Májgaluska leves[1,3,9], Piskóta kocka[1,3], Kakaós öntet[7], Banán	Főtt virsli, Sütőtök főzelék[1,7], Alma	Pirított szárnyasmáj , Zöldbabfőzelék[7], Banán
	Energia: 426.89 Kcal / 1,784.40 Kj	Energia: 366.58 Kcal / 1,532.30 Kj	Energia: 475.26 Kcal / 1,986.59 Kj	Energia: 292.76 Kcal / 1,223.74 Kj	Energia: 386.83 Kcal / 1,616.95 Kj
	Fehérje: 17.21 g; Zsír: 20.56 g; T.Zsírsav: 6.60 g; Szénhidrát: 41.82 g; Cukor: 5.95 g; Só: 0.61 g	Fehérje: 15.29 g; Zsír: 14.88 g; T.Zsírsav: 3.36 g; Szénhidrát: 41.51 g; Cukor: 5.95 g; Só: 0.88 g	Fehérje: 14.82 g; Zsír: 8.85 g; T.Zsírsav: 2.55 g; Szénhidrát: 82.89 g; Cukor: 23.28 g; Só: 0.73 g	Fehérje: 9.51 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 4.45 g; Szénhidrát: 28.99 g; Cukor: 5.95 g; Só: 1.50 g	Fehérje: 17.99 g; Zsír: 10.93 g; T.Zsírsav: 2.56 g; Szénhidrát: 52.90 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.75 g
Bölcsőde uzsonna	Főtt virsli, Ketchup, Félbarna kenyér[1]	Magyaros vajkrém[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka	Házi húskrém[10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Zöldpaprika	Sajtkrém[7], Kifli[1,7], Jégcsap retek	Tökmagvas vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]
	Energia: 137.16 Kcal / 573.33 Kj	Energia: 50.69 Kcal / 211.88 Kj	Energia: 233.75 Kcal / 977.08 Kj	Energia: 198.15 Kcal / 828.27 Kj	Energia: 39.60 Kcal / 165.53 Kj
	Fehérje: 6.76 g; Zsír: 10.08 g; T.Zsírsav: 3.84 g; Szénhidrát: 4.62 g; Cukor: 2.40 g; Só: 1.53 g	Fehérje: 0.97 g; Zsír: 4.06 g; T.Zsírsav: 1.93 g; Szénhidrát: 2.81 g; Cukor: 0.20 g; Só: 0.18 g	Fehérje: 7.96 g; Zsír: 8.76 g; T.Zsírsav: 2.76 g; Szénhidrát: 29.18 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.81 g	Fehérje: 6.27 g; Zsír: 5.07 g; T.Zsírsav: 2.85 g; Szénhidrát: 31.23 g; Cukor: 1.90 g; Só: 0.83 g	Fehérje: 0.75 g; Zsír: 2.84 g; T.Zsírsav: 1.82 g; Szénhidrát: 2.76 g; Cukor: 0.28 g; Só: 0.18 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Sajtos pogácsa [1,7,(3,5,6,11)]	Tej[7], Trappista sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1]	Tej[7], Sült zöldséges humusz[9], Félbarna kenyér[1]	Tej[7], Brokkolikrém, Félbarna kenyér[1]
	Energia: 225.19 Kcal / 941.29 Kj	Energia: 357.59 Kcal / 1,494.73 Kj	Energia: 257.52 Kcal / 1,076.43 Kj	Energia: 90.78 Kcal / 379.46 Kj	Energia: 139.44 Kcal / 582.86 Kj
	Fehérje 8.60 g; Zsír 9.55 g; T.Zsírsav 5.32 g; Szénhidrát 25.45 g; Cukor 0.50 g; Só 0.90 g	Fehérje 15.66 g; Zsír 15.51 g; T.Zsírsav 6.95 g; Szénhidrát 37.11 g; Cukor 0.00 g; Só 1.39 g	Fehérje 8.58 g; Zsír 13.27 g; T.Zsírsav 4.58 g; Szénhidrát 25.58 g; Cukor 14.99 g; Só 0.86 g	Fehérje 6.25 g; Zsír 2.96 g; T.Zsírsav 1.38 g; Szénhidrát 12.44 g; Cukor 0.00 g; Só 0.40 g	Fehérje 6.18 g; Zsír 7.94 g; T.Zsírsav 2.74 g; Szénhidrát 10.59 g; Cukor 0.00 g; Só 0.54 g
Bölcsőde tízórai	Gyümölcslé 100 %-os	Citromos tea	Gyümölcslé 100 %-os	Citromos tea	Citromos tea
	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 Kj	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 Kj	Energia: 87.71 Kcal / 366.63 Kj	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 Kj	Energia: 81.08 Kcal / 338.91 Kj
	Fehérje 0.11 g; Zsír 0.00 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.00 g; Cukor 21.00 g; Só 0.01 g	Fehérje 0.00 g; Zsír 0.00 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 20.00 g; Cukor 19.99 g; Só 0.00 g	Fehérje 0.11 g; Zsír 0.00 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 21.00 g; Cukor 21.00 g; Só 0.01 g	Fehérje 0.00 g; Zsír 0.00 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 20.00 g; Cukor 19.99 g; Só 0.00 g	Fehérje 0.00 g; Zsír 0.00 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 20.00 g; Cukor 19.99 g; Só 0.00 g
Bölcsőde ebéd	Párolt csirkemell, Csőbensült kelbimbó [1,3,7], Banán	Csirkehússal rakott brokkoli[1,3,7,(10)], Banán	Gulyásleves[1,3], Túrós metélt[1,3,7], Porcukor szórat, Alma	Pritaminos csirkeragu[1], Párolt bulgur[1], Narancs	Zöldséges pulykaragu[1,9], Burgonyakrokett, Alma
	Energia: 429.76 Kcal / 1,796.40 Kj	Energia: 451.88 Kcal / 1,888.86 Kj	Energia: 521.91 Kcal / 2,181.58 Kj	Energia: 432.22 Kcal / 1,806.68 Kj	Energia: 281.67 Kcal / 1,177.38 Kj
	Fehérje 33.04 g; Zsír 9.53 g; T.Zsírsav 2.67 g; Szénhidrát 51.86 g; Cukor 0.00 g; Só 1.78 g	Fehérje 24.21 g; Zsír 17.84 g; T.Zsírsav 5.66 g; Szénhidrát 47.55 g; Cukor 0.02 g; Só 0.99 g	Fehérje 25.61 g; Zsír 14.84 g; T.Zsírsav 4.75 g; Szénhidrát 70.30 g; Cukor 15.99 g; Só 1.08 g	Fehérje 19.52 g; Zsír 13.00 g; T.Zsírsav 2.83 g; Szénhidrát 60.89 g; Cukor 0.00 g; Só 0.73 g	Fehérje 11.56 g; Zsír 11.82 g; T.Zsírsav 1.91 g; Szénhidrát 31.42 g; Cukor 5.95 g; Só 0.46 g
Bölcsőde uzsonna	Olasz felvágott, Margarin, Félbarna kenyér[1]	Zöldfűszeres vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Pritaminos tonhalkrém [3,4,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1]	Gyümölcs joghurt[7], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Almás zabkeksz[1,7,8], Mandarin
	Energia: 140.86 Kcal / 588.79 Kj	Energia: 48.34 Kcal / 202.06 Kj	Energia: 208.42 Kcal / 871.20 Kj	Energia: 308.61 Kcal / 1,289.99 Kj	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 Kj
	Fehérje 3.06 g; Zsír 13.20 g; T.Zsírsav 4.19 g; Szénhidrát 2.22 g; Cukor 0.00 g; Só 1.00 g	Fehérje 0.55 g; Zsír 4.04 g; T.Zsírsav 1.93 g; Szénhidrát 2.32 g; Cukor 0.00 g; Só 0.06 g	Fehérje 7.87 g; Zsír 5.75 g; T.Zsírsav 0.88 g; Szénhidrát 29.41 g; Cukor 0.00 g; Só 1.25 g	Fehérje 10.39 g; Zsír 6.39 g; T.Zsírsav 3.38 g; Szénhidrát 50.45 g; Cukor 22.80 g; Só 1.09 g	Fehérje 0.70 g; Zsír 0.30 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 9.80 g; Cukor 0.00 g; Só 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Bölcsőde reggeli	Tej[7], Kockasajt[7], Zsemle[1]	Tej[7], Edami sajt[7], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóuborka	Tejeskávé[1,7], Vaj[7], Félbarna kenyér[1]	Tej[7], Körözött[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka	Tej[7], Házi húskrém[10,(12)], Félbarna kenyér[1], Paradicsom
	Energia: 146.79 Kcal / 613.58 Kj	Energia: 408.16 Kcal / 1,706.11 Kj	Energia: 217.68 Kcal / 909.90 Kj	Energia: 129.83 Kcal / 542.69 Kj	Energia: 174.87 Kcal / 730.96 Kj
	Fehérje: 10.52 g; Zsír: 4.64 g; T.Zsírsav: 2.51 g; Szénhidrát: 24.65 g; Cukor: 1.04 g; Só: 0.69 g	Fehérje: 20.16 g; Zsír: 15.67 g; T.Zsírsav: 6.75 g; Szénhidrát: 44.83 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.47 g	Fehérje: 5.48 g; Zsír: 10.29 g; T.Zsírsav: 5.09 g; Szénhidrát: 25.47 g; Cukor: 14.99 g; Só: 0.26 g	Fehérje: 9.24 g; Zsír: 4.88 g; T.Zsírsav: 2.60 g; Szénhidrát: 12.01 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.69 g	Fehérje: 8.52 g; Zsír: 10.43 g; T.Zsírsav: 3.74 g; Szénhidrát: 11.45 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.47 g
Bölcsőde tízórai	Gyümölcslé 100 %-os	Citromos tea	Citromos tea	Gyümölcslé 100 %-os	Citromos tea
	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: 81.08 Kcal / 338.91 Kj
	Fehérje: 0.11 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 0.11 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 21.00 g; Cukor: 21.00 g; Só: 0.01 g	Fehérje: 0.00 g; Zsír: 0.00 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 20.00 g; Cukor: 19.99 g; Só: 0.00 g
Bölcsőde ebéd	Temesvári csirkeragu[1,7], Párolt bulgur[1], Alma	Főtt virsli, Zellerfőzelék[1,7,9], Körte	Zöldségleves[1,3,9], Genovai halragu[4], Tészta köret[1,3], Alma	Vagdalt[1,3], Petrezselymes burgonya, Cékla saláta	Szárnyasmáj rizottó, Sajt szórat[7], Alma
	Energia: 384.28 Kcal / 1,606.29 Kj	Energia: 316.78 Kcal / 1,324.14 Kj	Energia: 419.81 Kcal / 1,754.81 Kj	Energia: 305.71 Kcal / 1,277.87 Kj	Energia: 377.08 Kcal / 1,576.19 Kj
	Fehérje: 17.49 g; Zsír: 11.08 g; T.Zsírsav: 2.29 g; Szénhidrát: 56.05 g; Cukor: 5.95 g; Só: 0.55 g	Fehérje: 9.83 g; Zsír: 14.77 g; T.Zsírsav: 4.32 g; Szénhidrát: 34.66 g; Cukor: 19.50 g; Só: 1.75 g	Fehérje: 19.95 g; Zsír: 11.74 g; T.Zsírsav: 1.81 g; Szénhidrát: 57.09 g; Cukor: 6.13 g; Só: 1.30 g	Fehérje: 13.82 g; Zsír: 9.54 g; T.Zsírsav: 1.93 g; Szénhidrát: 40.13 g; Cukor: 5.56 g; Só: 1.29 g	Fehérje: 22.64 g; Zsír: 12.17 g; T.Zsírsav: 4.89 g; Szénhidrát: 43.43 g; Cukor: 5.95 g; Só: 0.81 g
Bölcsőde uzsonna	Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcsös köleskása[7]	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Paradicsom	Magyaros vajkrém[7], Félbarna kenyér[1]	Almás zabkeksz[1,7,8], Mandarin
	Energia: 120.46 Kcal / 503.52 Kj	Energia: 201.06 Kcal / 840.43 Kj	Energia: 259.43 Kcal / 1,084.42 Kj	Energia: 48.34 Kcal / 202.06 Kj	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 Kj
	Fehérje: 2.94 g; Zsír: 10.74 g; T.Zsírsav: 3.28 g; Szénhidrát: 2.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.62 g	Fehérje: 4.07 g; Zsír: 7.01 g; T.Zsírsav: 2.07 g; Szénhidrát: 30.16 g; Cukor: 8.71 g; Só: 0.24 g	Fehérje: 8.14 g; Zsír: 11.62 g; T.Zsírsav: 3.62 g; Szénhidrát: 28.96 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.20 g	Fehérje: 0.77 g; Zsír: 4.04 g; T.Zsírsav: 1.93 g; Szénhidrát: 2.47 g; Cukor: 0.20 g; Só: 0.17 g	Fehérje: 0.70 g; Zsír: 0.30 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 9.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.