

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. június 8 - 2026. június 12

| Étkezés           | 2026.06.08<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.06.09<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2026.06.10<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2026.06.11<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.06.12<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli           | <div>Kalács (kakaós)<sup>1,3,7</sup><br/>E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Kakaó neskakaóból<sup>7</sup><br/>E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>Teljes kiőrlésű búza kenyér<sup>1,7</sup><br/>E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</div> <div>TV paprika<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tea virágmézzel<br/>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tojásrántotta<sup>3,7</sup><br/>E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 18,0mg</div> | <div>Kukoricás kenyér<sup>1,7</sup><br/>E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg</div> <div>Paradicsom<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tea friss citrommal és cukorral<br/>E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Főtt virsli<sup>6,7,9,10</sup><br/>E: 154kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,1g, Ca: 0,0mg</div>        | <div>Teljes kiőrlésű búza kenyér<sup>1,7</sup><br/>E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg</div> <div>Kápia paprika<br/>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle)<br/>E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tej<sup>7</sup><br/>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg</div> | <div>Vezér rozsos kenyér 0,75 kg<sup>1,12</sup><br/>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</div> <div>Uborkás tömlős krém# <sup>7</sup><br/>E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Kaliforniai paprika<br/>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tej fél adag<sup>7</sup><br/>E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg</div> |
| Tízórai           | <div>Narancs-citrom turmix<br/>E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>limonádé<br/>E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>Tea virágmézzel<br/>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <div>Tea<br/>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>limonádé citromból<br/>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ebéd              | <div>Alma<br/>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Majorannás burgonyafőzelék<sup>1,7</sup><br/>E: 195kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg</div> <div>Sült csirke felsőcomb<br/>E: 161kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 10g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                         | <div>Banán<br/>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Zellerfőzelék<sup>1,7</sup><br/>E: 100kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 1g, Só: 0,3g, Ca: 20,0mg</div> <div>Rántott halrudak<sup>1,4</sup><br/>E: 157kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                            | <div>Körte#<br/>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Karalábéfőzelék<sup>1,7</sup><br/>E: 153kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 3g, Só: 0,3g, Ca: 68,0mg</div> <div>Natúr sertésszelet<sup>1</sup><br/>E: 185kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                                        | <div>Alma<br/>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Francia rakott burgonya<sup>1,3,7,8</sup><br/>E: 398kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 12g, CH: 39g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 200,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>Alma fél adag<br/>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Vadas sertés tésztával<sup>1,7,10</sup><br/>E: 448kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 51g, Cuk: 9g, Só: 0,4g, Ca: 20,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Uzsonna           | <div>Erdélyi burgonyás kenyér<sup>1,12</sup><br/>E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</div> <div>Paradicsom<br/>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Flora Gold margarin<br/>E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tej<sup>7</sup><br/>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg</div> <div>Pick szögedi sonkás szelet<br/>E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg</div> | <div>Tea friss citrommal és virágmézzel<br/>E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Shrek pogácsa házi<sup>1,3,7</sup><br/>E: 276kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 25g, Cuk: 2g, Só: 0,3g, Ca: 108,0mg</div>                                                                                                                                                                                                                        | <div>Vezér rozsos kenyér 0,75 kg<sup>1,12</sup><br/>E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tojáskrémpástétom<sup>3,7,10</sup><br/>E: 97kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tej fél adag<sup>7</sup><br/>E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg</div> <div>Jégsaláta<br/>E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> | <div>Félbarna kenyér<sup>1</sup><br/>E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</div> <div>Kígyóuborka<br/>E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tej fél adag<sup>7</sup><br/>E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg</div> <div>Hentes sertésmájás<br/>E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg</div>                               | <div>Félbarna kenyér<sup>1</sup><br/>E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg</div> <div>Tea friss citrommal és virágmézzel<br/>E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div> <div>Gyümölcsjoghurt (Riska)<sup>7</sup><br/>E: 125kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 16g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg</div>                                                                                                                    |
| Energia:          | 928,91kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 972,10kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 949,98kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 903,26kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 949,99kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zsír:             | 33,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 32,40g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 41,76g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 31,46g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 29,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Telített zsírsav: | 8,16g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8,74g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,33g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 12,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4,74g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Fehérje:          | 38,39g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 28,68g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 35,61g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 32,73g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 36,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Szénhidrát:       | 126,01g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 104,21g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 93,09g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 107,32g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 129,92g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Cukor:            | 27,12g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 26,23g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,19g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25,29g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 35,38g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Só:               | 1,78g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,12g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,52g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2,13g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ca (tej):         | 428,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 146,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 188,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 524,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 140,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Allergének:**  
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt