

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. június 22 - 2026. június 26

Étkezés	2026.06.22 Hétfő	2026.06.23 Kedd	2026.06.24 Szerda	2026.06.25 Csütörtök	2026.06.26 Péntek
Reggeli	Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Teljes kiőrlésű búza kenyér ^{1,7} E: 106kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg	Német zsemle ¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Kukoricás kenyér ^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg	Korpás kenyér ^{1,3,7} E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg
	Kakaó ⁷ E: 127kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Sörretek E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kígyóborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Vajas-sárgabarack lekváros kenyér ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Teavaj (Lotti) ⁷ E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Magyaros vajkrém(Tolle) ³ E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Trappista sajt(Ammerlander) ⁷ E: 112kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 240,0mg
		Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Tej ⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Tojásrántotta hagymával, paprikával ^{3,7} E: 195kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 18,0mg	Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Narancs-citrom turmix E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
Ebéd	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Banán E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Körte# E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Hawaii csirkemell ^{1,3,7,9} E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 20,0mg	Paradicsomos halragu ^{1,3,4,7} E: 145kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 40,0mg	Rakott káposzta bulgurral ^{1,7} E: 328kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 1,0g, Ca: 20,0mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 230kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 40g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 48,0mg
	Kuszkusz ¹ E: 159kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Pulyka tokány E: 72kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 12g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Tészta köret ¹ E: 205kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Sült virsli feltét ^{6,7,9,10} E: 130kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg
Uzsonna	Erdélyi burgonyás kenyér ^{1,12} E: 95kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Félbarna kenyér ¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Vezér rozsos kenyér 0,75 kg ^{1,12} E: 96kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg	Vágott zsemle ¹ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg
	Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Fahéjas csiga házi ^{1,3,7} E: 287kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 42g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 24,0mg	Kaliforniai paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg
	Tonhalkrém margarinnal ^{4,7,10} E: 58kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg		Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Jégsaláta E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vaniliás krémtúró (Milli) ⁷ E: 116kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg
	Tej fél adag ⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg		Tea friss citrommal és cukorral E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Házi csirkemájkrém ^{7,10} E: 67kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	
			Zala felvágott hentes ⁶ E: 43kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg		
Energia:	894,52kcal	905,09kcal	879,12kcal	954,15kcal	920,71kcal
Zsír:	22,00g	31,26g	26,66g	29,03g	31,01g
Telített zsírsav:	7,45g	12,16g	6,86g	5,67g	13,46g
Fehérje:	42,97g	37,90g	35,72g	35,25g	42,45g
Szénhidrát:	128,21g	113,99g	122,52g	107,30g	116,64g
Cukor:	29,07g	26,03g	32,57g	22,90g	14,85g
Só:	2,00g	1,05g	2,83g	2,69g	3,00g
Ca (tej):	324,00mg	368,00mg	244,00mg	158,00mg	408,00mg

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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt