

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. június 29 - 2026. július 3

| Étkezés           | 2026.06.29<br>Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2026.06.30<br>Kedd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2026.07.01<br>Szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026.07.02<br>Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2026.07.03<br>Péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli           | 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<br>Kakaó neszkakaóból <sup>7</sup><br>E: 116kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 12g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 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<br>Kaliforniai paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Teavaj (Lotti) <sup>7</sup><br>E: 73kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Tej <sup>7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg | Teljes kiörlésű 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<br>Lilahagyma<br>E: 5kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>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<br>Hentes sertésmájás<br>E: 40kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0,0mg | 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<br>Jégcsapretek<br>E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Tökmagos sajtkrém (Ammerlander) <sup>7,8</sup><br>E: 162kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 160,0mg<br>Tea<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg   | Teljes kiörlésű 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<br>Paradicsom<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Sárgarépás flóra gold margarin#<br>E: 45kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Tej <sup>7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg |
| Tízórai           | limonádé citromból<br>E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Narancs-citrom turmix<br>E: 47kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | limonádé<br>E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tea<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ebéd              | Banán<br>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Kelkáposzta főzelék <sup>1</sup><br>E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Sertéspörkölt<br>E: 176kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                                                                                                                                     | Körte#<br>E: 48kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Rakott sárgarépa, csirkemellel# <sup>7</sup><br>E: 300kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 19g, CH: 35g, Cuk: 11g, Só: 0,8g, Ca: 140,0mg                                                                                                                                                                                                                   | Őszibarack#<br>E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Sertésbrassói<br>E: 335kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg<br>Petrezselymes burgonya<br>E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                                                                                                                                      | Alma<br>E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Finomfőzelék <sup>1,7</sup><br>E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg<br>Stefánia - vagdalt <sup>1,3</sup><br>E: 219kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg                                                                                                                              | Sárgaborsókrémleves <sup>1</sup><br>E: 80kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 14g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Alma fél adag<br>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Túrógombóc tejföllel <sup>1,3,7</sup><br>E: 332kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 31g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 84,0mg                                                                                                       |
| Uzsonna           | Teljes kiörlésű 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<br>TV paprika<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Flora Gold margarin<br>E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Tej <sup>7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg<br>Tavaszi zöldséges szelet felvágott<br>E: 35kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg | 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<br>Tea virágmézzel<br>E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Gyümölcsjoghurt házi almás <sup>7</sup><br>E: 111kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 15g, Cuk: 10g, Só: 0,3g, Ca: 120,0mg                                                                                          | Barna zsemle <sup>1,7,12</sup><br>E: 112kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0,0mg<br>Padlizsánkrém <sup>7,10</sup><br>E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 5,0mg<br>Paradicsom<br>E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Tea<br>E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg                          | 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<br>Hame tonhalkrém <sup>3,6,7</sup><br>E: 48kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0,0mg<br>Kápia paprika<br>E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg<br>Tej <sup>7</sup><br>E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg | 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<br>Sertéscomb felfűjt <sup>1,3,7</sup><br>E: 210kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 9g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 36,0mg                                                                                                                                                                                                                 |
| Energia:          | 906,20kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 890,80kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 957,30kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 933,12kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 939,68kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zsír:             | 35,11g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 27,15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 29,06g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 38,45g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 35,57g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Telített zsírsav: | 8,39g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 12,59g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4,37g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 8,59g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8,15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Fehérje:          | 38,47g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 36,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 31,93g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 38,61g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Szénhidrát:       | 105,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 122,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 137,42g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 93,62g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 97,70g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Cukor:            | 46,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40,89g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,67g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 23,17g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18,55g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Só:               | 1,69g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2,85g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,80g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2,83g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,26g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ca (tej):         | 408,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 464,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 125,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 388,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 324,00mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**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