

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

Étkezés	2026.08.03 Hétfő	2026.08.04 Kedd	2026.08.05 Szerda	2026.08.06 Csütörtök	2026.08.07 Péntek	2026.08.08 Szombat
Reggeli	Kalács (kakaós)^{1,3,7} E: 127kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Karamellás tej⁷ E: 122kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 14g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg	Félbarna kenyér¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg póréhagyma E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Pick szögedi sonkás szelet E: 22kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg	Német zsemle¹ E: 100kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg TV paprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Körözött⁷ E: 42kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,0g, Ca: 26,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	Félbarna kenyér¹ E: 103kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0,0mg Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg Párizsi(Familia)⁶ E: 46kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, 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 Sörretek E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Fokhagymás petrezselymes vajkrém (Tolle) E: 33kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	
Tízórai	limonádé citromból E: 34kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, 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	limonádé E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, 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 friss citrommal és virágmézzel E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	
Ebéd	Nektarin# E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Spenótos tészta sajttal^{1,3,7} E: 392kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 6g, Feh.: 16g, CH: 49g, Cuk: 5g, Só: 0,5g, Ca: 192,0mg	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, 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 Sertéspörkölt E: 176kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg	Őszibarack# E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 8g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Rakott káposzta bulgurral^{1,7} E: 328kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 2g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk: 5g, Só: 1,0g, Ca: 20,0mg	Görögdinnye# E: 28kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 6g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 23g, Cuk: 6g, Só: 0,2g, Ca: 24,0mg Tojáspörkölt^{1,3,7} E: 209kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 10,0mg	Húsgombóc leves sertés^{1,3,9} E: 188kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 0g, Feh.: 9g, CH: 11g, Cuk: 3g, Só: 0,1g, Ca: 0,0mg Alma fél adag E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 3g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Túrós derelye mirelit^{1,3,7} E: 348kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 20,0mg	
Uzsonna	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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, 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 Tea virágmézzel E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Csirkemell szelet E: 18kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0,0mg	Tej⁷ E: 102kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,2g, Ca: 204,0mg Meggyes pite házi^{1,3,7} E: 272kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 10,0mg	Kukoricás kenyér^{1,7} E: 113kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0,0mg Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Almás sajtkrém⁷ E: 104kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,5g, Ca: 160,0mg Tej fél adag⁷ E: 60kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 3g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 120,0mg	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 Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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 Flora Gold margarin E: 26kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg	Vágott zsemle¹ E: 82kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 0,0mg Tea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0,0mg Kefir⁷ E: 97kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,5g, Ca: 180,0mg	

Bölcsődei étlap

Étlap

2026. augusztus 3 - 2026. augusztus 8

Energia:	894,27kcal	948,50kcal	874,74kcal	909,58kcal	968,79kcal	kcal
Zsír:	28,28g	41,16g	33,31g	29,38g	29,03g	g
Telített zsírsav:	9,89g	10,61g	9,94g	12,13g	9,03g	g
Fehérje:	33,23g	36,00g	38,43g	32,58g	34,88g	g
Szénhidrát:	125,14g	106,17g	105,74g	95,71g	136,70g	g
Cukor:	26,28g	24,16g	25,76g	21,73g	20,31g	g
Só:	1,75g	1,98g	3,20g	3,07g	2,01g	g
Ca (tej):	396,00mg	354,00mg	446,00mg	394,00mg	320,00mg	mg

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. Csillagfűrt