

Bölcsőde Étlap

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Fahéjas zabpehely ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Lilahagyma E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Halkrém ^{1,3,4,6,7} E: 70kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sajtkrém (Házi) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Főtt tojás ³ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g póréhagyma E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Tízórai	Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Narancs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Mandarin E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sertés pörkölt E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék ^{1,7,9} E: 212kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 10g, Só: 0,6g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Eszterházy csirkemell ^{1,7,9,10} E: 104kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 9g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Párolt rizs E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Halfasírt egybensült ^{1,3,7} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Burgonyapüré ⁷ E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kivi E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gulyásleves sertéshúsból ^{1,3} E: 124kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Mákos tészta ¹ E: 244kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 42g, Cuk: 10g, Só: 0,4g	Édeskáposzta főzelék ^{1,9} E: 137kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sült pulyka E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Kockasajt ⁷ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g reték E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g kifli ^{1,3} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejeskávé ⁷ E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Párizsi ⁹ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Retekkrém ⁷ E: 75kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g vizes zsemle ¹ E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Puding kakaós ⁷ E: 198kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 25g, Só: 0,2g háztartási keksz ^{1,3,7} E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 7g, Só: 0,4g
Energia:	775,77kcal	902,15kcal	841,16kcal	876,12kcal	868,33kcal
Zsír:	24,65g	20,14g	30,49g	25,91g	17,92g
Telített zsírsav:	4,23g	5,29g	7,73g	6,54g	4,68g
Fehérje:	34,04g	32,94g	23,86g	32,00g	34,91g
Szénhidrát:	101,63g	145,22g	115,99g	125,82g	138,82g
Összes cukor:	27,97g	10,99g	14,99g	15,00g	37,37g
Só:	2,36g	3,55g	5,19g	3,66g	2,76g
Ca:	317,59mg	291,51mg	351,19mg	420,44mg	282,51mg

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

Bölcsőde Főzelék Étlap

Étlap

2026. február 2 - 2026. február 6

Étkezés	2026.02.02 Hétfő	2026.02.03 Kedd	2026.02.04 Szerda	2026.02.05 Csütörtök	2026.02.06 Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Fahéjas zabpehely ^{1,7} E: 169kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 7g, CH: 25g, Cuk: 8g, Só: 0,2g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Lilahagyma E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Halkrém ^{1,3,4,6,7} E: 70kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sajtkrém (Házi) ⁷ E: 88kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Főtt tojás ³ E: 1kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g póréhagyma E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Körözött ⁷ E: 30kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Telj.Kiörl. Kenyér ^{1,3,7} E: 102kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Tízórai	Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcslé E: 77kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Narancs E: 29kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Mandarin E: 33kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Ebéd	Sertés pörkölt E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Tökfőzelék ^{1,7,9} E: 212kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 10g, Só: 0,6g Alma E: 24kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült csirkemell E: 89kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Sárgarépa főzelék ^{1,7,9} E: 219kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 21g, Cuk: 10g, Só: 1,0g Körte E: 37kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Halfasírt egybensült ^{1,3,7} E: 68kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Burgonyapüré ⁷ E: 152kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Kivi E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Mákos kevert Bölcsőde ^{1,3,7} E: 261kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 16g, Só: 0,3g Sertés pörkölt E: 129kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Gyökér főzelék ^{1,7,9} E: 242kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 38g, Cuk: 10g, Só: 0,7g	Édeskáposzta főzelék ^{1,9} E: 137kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Sült pulyka E: 105kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 16g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Banán E: 74kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Uzsonna	Gyümölcsstea E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gépsonka E: 31kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Kakaó ⁷ E: 117kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 13g, Cuk: 5g, Só: 0,2g Kockasajt ⁷ E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g reték E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g kifli ^{1,3} E: 109kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Tejeskávé ⁷ E: 138kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 20g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Párizsi ⁹ E: 44kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Margarin E: 36kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kenyér ^{1,3,7} E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Tej ⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kápia paprika E: 6kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Retekkrém ⁷ E: 75kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g vizes zsemle ¹ E: 147kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,9g	Puding kakaós ⁷ E: 198kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 33g, Cuk: 25g, Só: 0,2g háztartási keksz ^{1,3,7} E: 166kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 7g, Só: 0,4g
Energia:	775,77kcal	843,85kcal	841,16kcal	1 138,96kcal	868,33kcal
Zsír:	24,65g	21,53g	30,49g	41,99g	17,92g
Telített zsírsav:	4,23g	5,25g	7,73g	8,62g	4,68g
Fehérje:	34,04g	36,74g	23,86g	39,81g	34,91g
Szénhidrát:	101,63g	111,21g	115,99g	146,73g	138,82g
Összes cukor:	27,97g	19,98g	14,99g	30,53g	37,37g
Só:	2,36g	2,97g	5,19g	4,29g	2,76g
Ca:	317,59mg	359,09mg	351,19mg	540,22mg	282,51mg

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