

Étlap

2026. június 1 - 2026. június 5

Bölcsöde 0-3 (négyszeri étkezés)

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Korpás kifli¹ E: 126kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,6g	Dobozos kakaó⁷ E: 150kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Paradicsom E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Trappista sajtszelet⁷ E: 93kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 8g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,7g	Tejbegríz kakaó szóráttal^{1,7} E: 225kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 9g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 0,2g Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Kefir⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sajtos rúd 50 g^{1,3,7} E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Vajkrém⁷ E: 38kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Banán E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g	Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Bácskai rizseshús E: 327kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 271kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 31g, Cuk: 10g, Só: 2,0g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Finomfőzelék^{1,7} E: 76kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 2g, Só: 2,1g	Paprikás burgonya virslivel^{1,5} E: 279kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,8g Forma kenyér¹ E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Zöldséggulyás hússal^{1,3} E: 257kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Hétmagvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 8kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sajtkrémes hétmagvas kenyér jégcsapretekkel +^{1,7} E: 228kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 9g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Zala felvágottas, vajkrémes szendvics zsemleben kígyóuborkával^{1,6,7} E: 214kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 1,2g	Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Majonézés tojáskrém^{3,7,10} E: 47kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Jégcsap retek E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Szendvics⁷ E: 37kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Bordás 1 db 40 g-os^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Páhtestűek 14. Csillagfürt



Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Zsemle. E: 195kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk: 5g	Dobozos almale 2 dl, Főtt tojás, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű zsemle 1 db, Paradicsom E: 199kcal Tel.zsír.: 0g CH: 29g Só: 1,0g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk: g	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Flóra margarin, Zsemle. E: 209kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Flóra margarin, Zsemle, Kigyóuborka E: 203kcal Tel.zsír.: 1g CH: 35g Só: 1,2g Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Flóra margarin, Zsemle, Kigyóuborka E: 175kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,9g Zsír: 3g Feh.: 5g Cuk: 5g
Tízórai	Gyümölcs tea E: 18kcal Tel.zsír.: 0g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Banán E: 81kcal Tel.zsír.: 0g CH: 20g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk: 5g	Gyümölcs tea E: 18kcal Tel.zsír.: 0g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Alma E: 52kcal Tel.zsír.: 0g CH: 12g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk: 5g	Gyümölcs tea E: 18kcal Tel.zsír.: 0g CH: 5g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk: 5g
Ebéd	Almaleves tejmentes, Bácskai rizseshús, Vegyes vágott, Alma E: 437kcal Tel.zsír.: 5g CH: 57g Só: 3,4g Zsír: 17g Feh.: 15g Cuk: 4g	Húsgombóc paradicsommártással, Forma kenyér. E: 354kcal Tel.zsír.: 5g CH: 49g Só: 2,5g Zsír: 13g Feh.: 10g Cuk: 10g	Halrudacska rántva, Finomfőzelék tejmentes. E: 213kcal Tel.zsír.: 0g CH: 23g Só: 0,4g Zsír: 8g Feh.: 11g Cuk: 0g	Paprikás burgonya virslivel, Forma kenyér, Csemege uborka E: 364kcal Tel.zsír.: 1g CH: 48g Só: 3,5g Zsír: 14g Feh.: 11g Cuk: g	Zöldséggulyás hússal, Sonkás tészta, Hétmagvas kenyér. E: 518kcal Tel.zsír.: 4g CH: 73g Só: 1,6g Zsír: 14g Feh.: 20g Cuk: g
Uzsonna	Gyümölcs tea, Sertés párizsi, Jégcsap rettek, Flóra margarin, Hétmagvas kenyér. E: 211kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 1,0g Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Zala felvágott, Flóra margarin, Zsemle, Kigyóuborka E: 211kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 1,3g Zsír: 6g Feh.: 8g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Tojáskrém tejmentes, Teljes kiőrlésű zsemle 1 db, Kigyóuborka E: 176kcal Tel.zsír.: 0g CH: 28g Só: 0,8g Zsír: 3g Feh.: 7g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Jégcsap rettek, Csirkemellsonka, Flóra margarin, Forma kenyér. E: 226kcal Tel.zsír.: 0g CH: 42g Só: 1,4g Zsír: 5g Feh.: 9g Cuk: 5g	Gyümölcs tea, Gépsonka, Flóra margarin, Zsemle. E: 195kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 1,2g Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk: 5g
Energia:	861,13kcal	844,32kcal	615,38kcal	845,18kcal	904,99kcal
Zsír:	27,76g	24,93g	17,79g	24,19g	21,33g
Telített zsírsav:	5,16g	5,61g	0,77g	1,40g	4,18g
Fehérje:	29,36g	25,54g	25,18g	27,64g	32,75g
Szénhidrát:	127,45g	132,37g	90,56g	136,99g	146,90g
Hozzáadott cukor:	18,98g	19,98g	15,08g	14,99g	14,99g
Só:	5,57g	4,78g	2,45g	6,08g	3,71g

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. Puhatestűk 14. Csallagfűrt

