

Étlap

2026. június 15 - 2026. június 19

Bölcsőde 0-3 (négyszeri étkezés)

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	<p>Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Kakaós csiga 60 g¹ E: 280kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p>	<p>Tejeskávé⁷ E: 138kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 3g, Feh.: 7g, CH: 13g, Cuk: 2g, Só: 0,2g</p> <p>Briós 50 g^{1,3,7} E: 167kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,6g</p>	<p>Tej⁷ E: 90kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p> <p>Sajtos pogácsa 50 g^{1,3,6,7} E: 212kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p>	<p>tej friss 5/1⁷ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Kígyóuborka E: 2kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Házi kenőmájas^{6,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g</p> <p>Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>
Tízórai	<p>Citromos tea E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p>	<p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Körte E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Banán E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p>
Ebéd	<p>Sült virsli E: 165kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Kelkáposztapüré főzelék¹ E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Barna magvas kenyér^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Sváb pecsenye E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Petrezselymes párolt rizs E: 188kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p>	<p>Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p> <p>Burgonyapüré⁷ E: 139kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,1g</p> <p>Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g</p>	<p>Rakott tészta^{1,3,7} E: 361kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 33g, Cuk: 3g, Só: 1,9g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Kelkáposztapüré leves virslikarikával¹ E: 125kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 1,2g</p> <p>Túró töltelékes gombóc^{1,3,7} E: 137kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 74g, Cuk: 6g, Só: 0,3g</p> <p>Barna magvas kenyér^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>
Uzsonna	<p>Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p> <p>Kockasajt 1 db⁷ E: 51kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g</p> <p>Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Házi magyaros vajkrém⁷ E: 139kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 9,8g</p> <p>Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g</p> <p>Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g</p>	<p>Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Natúr joghurt 5/1⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Natúr joghurt 5/1⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Almás párna 50 g tk. 1 db^{1,3,6,7} E: 173kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,8g</p>	<p>Natúr joghurt 5/1⁷ E: 81kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Bordás 1 db 40 g-os^{1,7} E: 109kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷ E: 85kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 14g, Cuk: 0g, Só: 0,1g</p> <p>Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g</p> <p>Sós percc¹ E: 211kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 3,8g</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Diófélek 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Ken-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



Bölcsőde tejmentes 0-3

2026. június 15 - 2026. június 19

Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gépsonka E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g 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	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Tojáskrém tejmentes³ E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Csirkeemlisonka⁶ E: 19kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Főtt tojás³ E: 25kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g 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 Házi kenőmájás^{6,10} E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g
Tízórai	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	Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Körte E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, 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	Citromos tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g
Ebéd	Sült virsli E: 165kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Kelkáposztapüré főzelék¹ E: 70kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 80kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Sváb pecsenye E: 120kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Petrezselymes párolt rizs E: 188kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 1,0g	Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 154kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Burgonyapüré tejmentes E: 101kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Húsos tészta tm.^{1,3} E: 309kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 10g, CH: 43g, Cuk: 1g, Só: 0,7g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Kelkáposztapüré leves virslikarikával tejmentes E: 119kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Prézlis tészta¹ E: 339kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 66g, Cuk: 21g, Só: 0,6g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g
Uzsonna	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Zala felvágott⁶ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Teljes kiörlésű zsemle 1 db¹ E: 128kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 0,8g 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 Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Forma kenyér¹ E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Zöldpaprika E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Gépsonka E: 23kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 151kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 0,5g 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 Zala felvágott⁶ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g	Gyümölcs tea E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 5g, Só: 0,0g Sertés párizsi E: 28kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Flóra margarin E: 18kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Zsemle¹ E: 137kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,8g

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

