



## Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

|         |                  | hétfő                                                          | kedd                                         | szerda                                             | csütörtök                                                  | péntek                                                                     |
|---------|------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00012) Bölcsöde | Limonádé,<br>Szendvicskrém, Teljes<br>kiörlésű kenyér, Zöldség | Vaníliás tej , Margarin,<br>Kifli            | Gyümölcs tea, Sonka<br>krém , Félbarna kenyér      | Forralt tej , Margarin,<br>Kakaós kalács                   | Kakaó, Zöldfűszeres<br>margarin, Teljes kiörlésű<br>kenyér, Zöldség        |
|         |                  | Energia: 244,28 Kcal / 1 021,09 Kj                             | Energia: 244,44 Kcal / 1 021,76 Kj           | Energia: 149,29 Kcal / 624,03 Kj                   | Energia: 173,32 Kcal / 724,48 Kj                           | Energia: 215,98 Kcal / 902,80 Kj                                           |
|         |                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      |
|         |                  | 4,45 g 8,66 g 3,95 g                                           | 10,41 g 3,24 g 0,43 g                        | 5,74 g 1,39 g 0,02 g                               | 8,96 g 5,18 g 1,32 g                                       | 10,83 g 4,10 g 0,74 g                                                      |
|         |                  | Szénhidrát Cukor Só                                            | Szénhidrát Cukor Só                          | Szénhidrát Cukor Só                                | Szénhidrát Cukor Só                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                        |
| Tízórai | (00012) Bölcsöde | Körte                                                          | Gyümölcs joghurt                             | Alma                                               | Ivólé 0,2                                                  | Alma                                                                       |
|         |                  | Energia: 95,39 Kcal / 398,73 Kj                                | Energia: 83,01 Kcal / 346,98 Kj              | Energia: 20,87 Kcal / 87,24 Kj                     | Energia: 0,82 Kcal / 3,43 Kj                               | Energia: 20,87 Kcal / 87,24 Kj                                             |
|         |                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      |
|         |                  | 0,72 g 0,54 g 0,00 g                                           | 2,72 g 2,90 g 3,13 g                         | 0,24 g 0,24 g 0,00 g                               | 0,00 g 0,00 g 0,00 g                                       | 0,24 g 0,24 g 0,00 g                                                       |
|         |                  | Szénhidrát Cukor Só                                            | Szénhidrát Cukor Só                          | Szénhidrát Cukor Só                                | Szénhidrát Cukor Só                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                        |
| Ebéd    | (00012) Bölcsöde | Májgaluska leves ,<br>Piskóta kocka, Csokiöntet<br>, Alma      | Tavaszi sertésragu,<br>Tökfőzelék , Gyümölcs | Húsgombóc 1db,<br>Gyümölcsmártás, Főtt<br>burgonya | Fokhagymás csirkeapró,<br>Sárgaborsó főzelék ,<br>Gyümölcs | Paradicsom leves,<br>Rántott halrud ,<br>Petrezselymes rizs,<br>Savanyúság |
|         |                  | Energia: 408,25 Kcal / 1 706,49 Kj                             | Energia: 220,48 Kcal / 921,61 Kj             | Energia: 450,45 Kcal / 1 882,88 Kj                 | Energia: 377,13 Kcal / 1 576,40 Kj                         | Energia: 614,25 Kcal / 2 567,57 Kj                                         |
|         |                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                      | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                      |
|         |                  | 13,78 g 15,14 g 1,85 g                                         | 4,11 g 10,38 g 2,08 g                        | 13,09 g 13,60 g 4,84 g                             | 30,50 g 9,52 g 1,59 g                                      | 16,29 g 28,08 g 1,64 g                                                     |
|         |                  | Szénhidrát Cukor Só                                            | Szénhidrát Cukor Só                          | Szénhidrát Cukor Só                                | Szénhidrát Cukor Só                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                        |





### Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05.

|         |                  | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kedd                                                                                                                                                                 | szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | péntek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd    | (00012) Bölcsöde |       |   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Uzsonna | (00012) Bölcsöde |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|         |                  | Tavaszi felvágott ,<br>Margarin, Zsemle                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zöldhagymás<br>szendvicskrém, Félbarna<br>kenyér, Zöldség                                                                                                            | Főtt tojás, Margarin, Tk.<br>zsemle , Zöldség                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Padlizsán krém ,<br>Félbarna kenyér, Zöldség                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Limonádé, Pizzás csiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|         |                  | Energia: 182,39 Kcal / 762,39 Kj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Energia: 183,33 Kcal / 766,32 Kj                                                                                                                                     | Energia: 218,21 Kcal / 912,12 Kj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Energia: 129,22 Kcal / 540,14 Kj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia: 259,25 Kcal / 1 083,67 Kj                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         |                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                  | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         |                  | 7,47 g3,61 g1,12 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4,66 g8,46 g3,87 g                                                                                                                                                   | 10,72 g5,32 g1,40 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4,98 g1,01 g0,13 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7,38 g11,89 g0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         |                  | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                    | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|         |                  | 32,08 g0,00 g1,07 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 21,92 g0,00 g0,68 g                                                                                                                                                  | 31,62 g0,00 g0,69 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 24,85 g0,07 g0,94 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 32,62 g13,99 g0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                           |      |     |
|         |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

