



ÉTLAP – BÖLCSŐDE – 37. HÉT – 2026. szeptember 7-11.



	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	KAKAO (7.) FATÖRZS KIFLI (1.3.7.)	TEJESKÁVÉ (7.) BRIÓS (1.3.6.7.)	CITROMOS TEA TRAPPISTA SAJT (7.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PARADICSOM	TEJBEDARA KAKAO SZÓRATTAL (1.7.)	CITROMOS TEA SONKAFELVÁGOTT VAJ (7.) KORPÁS ZSEMLE (1.) UBORKA
	En: 310 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 45g ha só: 0,5g cukor: 5g tel zsírsav: 2g	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: -g tel zsírsav: 3g	En: 240 kcal Feh: 7,2g Zsír: 11g Szénh: 29g ha só: 0,96g cukor: -g tel zsírsav: 3g	En: 238 kcal Feh: 12g Zsír: 7g Szénh: 29g ha só: 1,1g ha cukor: 7g tel zsírsav: 4g	En: 270 kcal Feh: 12g Zsír: 6,7g Szénh: 39g ha só: 0,7g ha cukor: 5g tel zsírsav: 5g
TÍZÓRAI	MULTILÉ	ALMALÉ	BARACKLÉ	GYÜMÖLCSTEA	LIMONÁDÉ
GYERMEK EBÉD	SERTÉSPÖRKÖLT LENCSEFŐZELÉKPÜRÉ (1.7.) KÖRTE	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES (1.3.9.) KÁPOSZTÁS KOCKA (1.3.) SZILVA	PÁROLT SERTÉSSZELET FINOMFŐZELÉK (1.7.) ŐSZIBARACK	HALPOGÁCSA (1.3.4.) SÁRGARÉPAFŐZELÉK (1.7.) ALMA	KÖMÉNYES SÜLT FŐTT BURGONYA PÁROLT KÁPOSZTA NEKTARIN
	En: 420 kcal, feh: 15g zsír: 20g szénh: 38g ha só: 3,2g ha cukor: 5--g tel zsírsav: 12g	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: --g tel zsírsav: 10g	En: 474 kcal, feh: 19g, zsír: 22g, szénh: 47g, ha só: 4,1g, cukor: --g tel zsírsav: 10g	En: 480 kcal, feh: 17g, zsír: 20g, szénh: 40g, ha só: 1,8g, ha cukor: -g tel zsírsav: 10g	En: 450 kcal, feh: 22g zsír: 34g, szénh: 43g, ha só: 3g, ha cukor: -g tel zsírsav: 15g
CSECSEMŐ EBÉD	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, KÖRTE	KARALÁBÉFŐZELÉK CSIRKEHÚSSAL, ALMA	FINOMFŐZELÉKPÖRÉ SERTÉSHÚSSAL, BARACK	SÁRGARÉPAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, ALMA	BURGONYAFŐZELÉK SERTÉSHÚSSAL, NEKTARIN
	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g, SÓ: 0,3g, cukor: 1g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g, SÓ: 0,3g, cukor: 1g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g	energia: 267 kcal só: 0,03g szénhidrát: 43g, fehérje: 24g, zsír: 9g
UZSONNA	RESZELT TOJÁS (3.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) HÓNAPOS RETEK	ZALA FELVÁGOTT (6.) DELMA TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) JÉGSALÁTA	JAM, VAJ (7.) ROZSKENYÉR (1.)	SAJTKRÉM (7.) KORPÁS KIFLI (1.) LILAHAGYMA	TÖKMAGOS DELMA (8.) TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR (1.) PARADICSOM
	En: 185 kcal Feh: 7g Zsír: 6,8g Szénh: 22g ha só: 0,7g ha cukor: -10g tel zsírsav: 5g tel zsírsav: 5g	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: -10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g	En: 252 kcal. Feh: 11g Zsír: 14g Szénh: 38g ha Cukor: - 10g ha só: 1g tel zsírsav: 8g	En: 296 kcal Feh: 12g Zsír: 16g Szénh: 25g, ha só: 1,1g ha cukor: -g tel zsírsav: 8g	En: 227 kcal Feh: 7,7g Zsír: 7g Szénh: 32g ha só: 1,2g ha cukor: --g tel zsírsav: 5g
FELNŐTT EBÉD	KERTÉSZLEVES (1.3.9.) SERTÉSPÖRKÖLT LENCSEFŐZELÉK (1.7.)	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES (1.3.9.) KÁPOSZTÁS KOCKA (1.3.)	ZÖLDSÉGES BURGONYALEVES (1.3.9.) CSIRKEHÚSOS RIZOTTÓ PARADICSOMSALÁTA	SÁRGARÉPA KRÉMLEVES (1.7.) RÁNTOTT HAL (1.3.4.) RIZIBIZI PAPRIKASALÁTA	MAGYAROS ZÖLDBORSÓLEVES (1.3.9.) KÖMÉNYES SÜLT FŐTT BURGONYA PÁROLT KÁPOSZTA
	En: 934 kcal feh: 35g zsír: 38g szénh: 108g h.a cukor: 5-g h.a só: 3,5g tel zsírsav: 15g	Energia: 1023kcal Fehérje: 54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. SÓ: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav: 16g	Energia: 1023kcal Fehérje: 54g Zsír: 39g Szénhidrát: 130g h.a. SÓ: 5,9g h.a. Cukor: -g tel zsírsav: 16g	En: 743 Feh: 36g Zsír: 32g Szénh: 71g h.a. cukor: -g ha só: 3 g tel zsírsav: 10g	En: 813 kcal, feh: 39g, zsír: 33g, szénh: 130g, ha só: 2,6g, ha cukor: ---g tel zsírsav: 16g

Az étlapon feltüntetett allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szója, 7: tej és tejtermékek, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek