Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára **40. hét** **2026. Szeptember 28-tól október 02-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csipkebogyó tea, Veronai húskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé Vaj, Graham zsemle, Zöldpaprika	Szeder ízű tea, Tojásrántotta, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, Zöldfűszeres szendvicskrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Delma margarin, Csirkemell sonka, Félbarna kenyér, Vajretek
	E 187 F 6,4 Zs: 4,9 Sz 28,3 Tzs: 1,6 C 5 S 0	E 286 F 11,4 Zs: 10,4 Sz 36,3 Tzs: 5,1 C 5 S 0	E 213 F 8,6 Zs: 9,2 Sz 23,1 Tzs: 1,8 C 5 S 0,3	E 253 F 11,7 Zs: 8,5 Sz 31,8 Tzs: 3,8 C 0 S 0	E 174 F 9,3 Zs: 2,6 Sz 27,6 Tzs: 0,6 C 5 S 0
Allergének					
Tízórai	Banán, víz	Őszibarack ivólé	Körte, víz	Multivitamin ivólé	Alma ivólé
	E 84 F Zs: Sz 19,3 Tzs: C - S	E 113 F - Zs: - Sz 27,1 Tzs: C - S -	E 37 F - Zs: - Sz 8,4 Tzs: C - S -	E 93 F - Zs: - Sz 21,1 Tzs: C S -	E 124 F - Zs: SZ 29,5 Tzs: C S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	Szílvamártás, Pirított dara, Főtt hússzelet	Vegyesfőzelék, Szárnyasfelfújt, Alma	Sárgaborsó gulyás, Túrótöltelékes nudli, Tejfölös öntet	Csirkemájrizottó, Uborkasaláta, Nektarin	Serpenyős burgonya, Csemege uborka, Szilva
	E 385 F 19,2 Zs: 5,3 Sz 68,4 Tzs: 1,8 C 10 S 0,6	E 275 F 12,7 Zs: 9,4 Sz 33,7 Tzs: 1,2 C 0 S 0,6	E 490 F 27,8 Zs: 22,4 Sz 43,6 Tzs: 6,2 C 2 S 0,5	E 391 F 17,7 Zs: 9,5 Sz 58,1 Tzs: 1,7 C 5 S 0,7	E 308 F 8 Zs: 11,5 SZ 41,4 Tzs: 2,4 C 0 S 0,3
Allergének					
Uzsonna	Tej, Kapros túrókrém, Császárzsemle, Kápia paprika	Feketeribizli ízű tea, Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tej, Karottakrém, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Málna ízű tea Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Pritaminpaprika	Pudingos tej, Meggyes párna
	E 302 F 14,8 Zs: 9,7 Sz 38,6 Tzs: 5 C 0 S 0	E 193 F 8,2 Zs: 4,9 Sz 27,9 Tzs: 1,4 C 5 S 0	E 213 F 9,8 Zs: 7,2 Sz 26,9 Tzs: 3,5 C 0 S 0	E 207 F 7,8 Zs: 6,7 Sz 27,9 Tzs: 3,7 C 5 S 0	E 298 F 9,7 Zs: 9,6 Sz 42,2 Tzs: 4,6 C 5 S 0
Allergének					
Tápanyag össz:	E:947kcal, F:41,5g, Zs:20,1g, Tzs:8,6g, Sz:147,3g, C:15g, **S:0,6g**	E:867kcal, F:33g, Zs:24,8g, Tzs:7,7g, Sz125,2:g, C:10g, **S:0,6g**	E:952kcal, F:46,6g, Zs:39,1g, Tzs:11,5g, Sz:102g, C:7g, **S:0,8g**	E:943kcal, F:37,8g, Zs:25g, Tzs:9,4g, Sz:139,1g, C:10g, **S:0,7g**	E:905kcal, F:27,4g, Zs:24,1g, Tzs:7,7g, Sz:140,9g, C:10g, **S:0,3g**

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsír: Zs(g); Szénhidrát: Sz(g); Telített zsírsav: T.zs, Hozzáadott cukor:C (g)Hozzáadott só: S.(g)
Tejmentes: Tm., Diétás étkeztetést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

bölcsődevezető Élelmezésvezető dietetikus: Aranyi Margit

TEJMENTES Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára 40. hét 2026. Szeptember 28-tól október 02-ig

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csipkebogyó tea, Házi húskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávé (rizstejből), Liga margarin, Graham zsemle, Zöldpaprika	Szeder ízű tea, Tojásrántotta, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika	Rizstej, Zöldfűszeres margarinrém, Burgonyás kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Liga margarin, Csirkemell sonka, Félbarna kenyér, Vajretek
	E 173 F 8,4 Zs: 2,6 Sz 28,2 Tzs: 0,6 C 5 S 0,2	E 221 F 5,2 Zs: 3,6 Sz 41,3 Tzs: 0,5 C 5 S 0	E 239 F 9,5 Zs: 9,3 Sz 28,3 Tzs: 1,8 C 5 S 0,3	E 247 F 7,1 Zs: 4,4 Sz 44,3 Tzs: 0,7 C 0 S 0	E 167 F 9,2 Zs: 1,8 Sz 27,6 Tzs: 0,4 C 5 S 0
Allergének					
Tízórai	Banán, víz	Őszibarack ivólé	Körte, víz	Multivitamin ivólé	Alma ivólé
	E 84 F Zs: Sz 19,3 Tzs: C - S	E 113 F - Zs: - Sz 27,1 Tzs: C - S -	E 42 F - Zs: - Sz 9,6 Tzs: C - S -	E 93 F - Zs: - Sz 21,1 Tzs: C S -	E 124 F - Zs: SZ 29,5 Tzs: C S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	tm. Szilvamártás, Pirított dara, Főtt hússzelet	tm. Vegyesfőzelék, Szárnyasfelfújt, Alma	Sárgaborsó gulyás Szivás gombóc tm. Tejfölös öntet	Csirkemájrizottó, Uborkasaláta, Nektarin	Serpenyős burgonya, Csemege uborka, Szilva
	E 416 F 21,6 Zs: 5,1 Sz 69,1 Tzs: 0,8 C 10 S 0,6	E 278 F 12,6 Zs: 9,3 Sz 34,8 Tzs: 1,1 C 0 S 0,6	E 390 F 12,6 Zs: 13,9 Sz 52,7 Tzs: 2,3 C 0 S 0,5	E 391 F 17,7 Zs: 9,5 Sz 58,1 Tzs: 1,7 C 5 S 0,7	E 308 F 8 Zs: 11,5 SZ 41,4 Tzs: 2,4 C 0 S 0,3
Allergének					
Uzsonna	Rizstej, Liga margarin, Pulykamell sonka, Hosszú zsemle, Kápia paprika	Feketeribizli ízű tea tm. Halpástétom, Teljes kiőrlésű kenyer, Lilahagyma	Rizstej, Karottakrém, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Málna ízű tea, Házi csibemájas, Teljes kiőrlésű kifli, Pritaminpaprika	Pudingos tej (rizstejből), Graham kenyér, Liga margarin, Extra dzsem
	E 240 F 10,3 Zs: 4,1 Sz 40,5 Tzs: 0,8 C 0 S 0	E 199 F 8,2 Zs: 5,7 Sz 27,8 Tzs: 1,5 C 5 S 0	E 200 F 4,4 Zs: 3,6 Sz 37,3 Tzs: 0,6 C 0 S 0	E 169 F 8,5 Zs: 2,5 Sz 27,3 Tzs: 0,6 C 5 S 0,2	E 247 F 5,3 Zs: 3,4 Sz 48,4 Tzs: 0,5 C 5 S 0
Allergének					
Tápanyag össz:	E:911kcal, F:41,2g, Zs:11,9g, Tzs:2,4g, Sz:157,2g, C:15g, **S:0,8g**	E:812kcal, F:26,6g, Zs:18,8g, Tzs:3,2g, Sz:131,5g, C:10g, **S:0,6g**	E:872kcal, F:27g, Zs:27,1g, Tzs:4,8g, Sz:128g, C:5g, **S:0,8g**	E:900kcal, F:33,9g, Zs:16,6g, Tzs:3,2g, Sz:150,9g, C:10g, **S:0,9g**	E:847kcal, F:22,8g, Zs:17,1g, Tzs:3,4g, Sz:147,1g, C:10g, **S:0,3g**

Jelmagyarázat: Energia: E(kcal), Fehérje: F(g); Zsír: Zs(g); Szénhidrát: Sz(g); Telített zsírsav: T.zs, Hozzáadott cukor:C (g)Hozzáadott só: S.(g)
Tejmentes: Tm., Diétás étkeztetést is tudunk biztosítani. Indokolt esetben az étlapváltoztatásához hozzájárulok:

bölcsődevezető Élelmezésvezető dietetikus: Aranyi Margit

Ételek (adag)	Energia (Kcal)	Fehérje (gr)	CH (gr)	Zsír (gr)	Telített zsír (gr)	Cukor (gr)	Só (gr)	Allergén anyagok
Karamell	144,2	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej
Karotta krém	18,6	0,1	0,5	1,7		-	0	-
Szilvamártás	140,5	2,2	26,5	2,3	1,2	10	0	glutén, tej
Főtt hússzelet	55,1	12,3	0,2	0,5	0,1	-	0,3	-
Pirított dara	188,9	4,7	36,7	2,4	0,4	0	0,3	glutén
Halpástétom	57,4	4,5	0,2	4,3	1,2	-	-	hal, tej
Uborkasaláta	31,1	0,6	7	-	-	6	0,3	----
Zöldfűszeres szendvicskrém	20,7	0,2	0,2	2	0,6	-	-	tej
Pudingos tej	144,6	7	15,9	5,7	3,1	5	-	tej, szója
Vegyes főzelék	182,3	4,1	25,4	6,8	0,8	-	0,3	glutén, tej
Szárnyas felfújt	68	8,3	3,4	2,2	0,3	-	0,3	glutén, tojás
Túrótöltelékes nudli	237,3	10,1	34,3	6,3	2,7	2		glutén, tej, tojás
Serpenyős burgonya	266	8,5	33,5	10,4	1,8	-	0,3	szója
Veronai húskrém	74,5	3,3	0,3	6,5	2,4	-	-	tej, szója
Tojásrántotta	132,4	6,7	0,3	11,4	3,5	-	0,3	tojás
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	0,2	---
Tm. Vegyesfőzelék	199,3	6,1	27,3	7	0,7	3	0,3	glutén
Tm. Tejeskávé	107	0,7	21,4	1,9	0,2	5	-	-
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	szója
Tm. Zöldfűszeres szendvicskrém	23,3	0,1	0,1	2,4	0,6	-	-	-
Csirkemáj rizottó	321,1	16,4	42,8	9,1	1,7	0	0,4	
tm. Szilvamártás	161	2,1	32,1	2	0,2	10	0	glutén
Sárgaborsó gulyás	185,9	10	14,5	9,6	1,7	0	0,3	glutén, tojás
Szilvásgombóc	185	2,5	37,1	2,7	0,4	0	0,2	glutén, tojás