TEJMENTES **Bölcsődei étlap** **tipegő és nagycsoportos gyermekek számára** **41. hét 2026. október 05-től október 09-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizstej, Pritaminos margarinkém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Csipkebogyó tea, Házi húskrém, Burgonyás kenyér, Kaliforniai paprika	Rizstej, Tökmagvas margarinkrém, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Szamóca ízű tea, Flora margarin, Csirke mell sonka, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Kakaó (rizstejből), Liga margarin, Graham zsemle, Retek
	E: 205 F: 4,8 Zs: 3,7 Sz: 37,6 Tzs: 0,7 C: 0 S: 0	E: 175 F: 8,8 Zs: 2,8 Sz: 27,5 Tzs: 0,6 C: 5 S: 0,2	E: 218 F: 5 Zs: 4,2 Sz: 39,7 Tzs: 0,8 C: 0 S: 0	E: 183 F: 8,7 Zs: 4 Sz: 27,3 Tzs: 0,7 C: 5 S: 0	E: 225 F: 5,5 Zs: 4 Sz: 41,4 Tzs: 0,8 C: 5 S: 0
Allergének					
Tízórai	Mangó ivólé	Szilva, víz	Alma-bodza ivólé	Narancs ivólé	Banán , víz
	E: 93 F: Zs: Sz: 23,2 Tzs: C: - S:	E: 38 F: - Zs: - Sz: 8,1 Tzs: C: - S: -	E: 124 F: - Zs: - Sz: 29,5 Tzs: C: - S: -	E: 121 F: - Zs: - Sz: 28,7 Tzs: C: S: -	E: 84 F: - Zs: SZ: 19,3 Tzs: C: S: -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	tm. Zöldbabfőzelék, Frosta halrudacska, Alma	tm. Zöldborsópüré, Majorannás szárnyastokány, Gesztenye golyó	tm. Bolognai spagetti, Nektarin	tm. Karalábéfőzelék, Fokhagymás pulykasült, Alam	tm. Csőbensült, Brokkoli, Meggykompót
	E: 434 F: 14,9 Zs: 14,4 Sz: 59,7 Tzs: 1,4 C: 5 S: 0,4	E: 389 F: 24,8 Zs: 6,3 Sz: 56,8 Tzs: 2,2 C: 2 S: 0,7	E: 360 F: 18,5 Zs: 11,2 Sz: 45,7 Tzs: 2,4 C: 0 S: 0,3	E: 313 F: 15,4 Zs: 12 Sz: 34,6 Tzs: 1,8 C: 0 S: 0,7	E: 345 F: 30,7 Zs: 8,2 SZ: 36 Tzs: 2,3 C: 0 S: 0,3
Allergének					
Uzsonna	Citromos tea, Házi csibemájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Rizstej, tm. Cukkinikrém, Félbarna kenyér, Retek	Málna ízű tea, Liga margarin, Tojáskarika, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Pudingos tej (rizstejből), Liga margarin, Extra dzsem, Félbarna kenyér	Áfonya ízű tea, Liga margarain, Fejedelmi sonak, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
	E: 166 F: 7,6 Zs: 2,2 Sz: 28 Tzs: 0,6 C: 5 S: 0,2	E: 240 F: 7,7 Zs: 4,2 Sz: 42,2 Tzs: 42,2 C: 0 S: 0	E: 186 F: 7,7 Zs: 5 Sz: 26,7 Tzs: 1,2 C: 5 S: 0	E: 244 F: 5,2 Zs: 3,4 Sz: 47,8 Tzs: 0,6 C: 5 S: 0	E: 164 F: 8,2 Zs: 2 Sz: 27,4 Tzs: 0,4 C: 5 S: 0
Allergének					
Tápanyag össz:	E:898kcal, F:28,2g, Zs:20,4g, Tzs:2,8g, Sz:148,6g, C:10g, **S:0,4g**	E:841kcal, F:42g, Zs:13,4g, Tzs:3,6g, Sz:134,8g, C:7g, **S:0,9g**	E:889kcal, F:31,6g, Zs:20,8g, Tzs:4,4g, Sz:141,7g, C:5g, **S:0,3g**	E:861kcal, F:29,8g, Zs:19,7g, Tzs:3,2g, Sz:138,4g, C:10g, **S:0,7g**	E:818kcal, F:45,5g, Zs:14,3g, Tzs:3,6g, Sz:124,2g, 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

Bölcsődei étlap tipegő és nagycsoportos gyermekek számára **41. hét 2026. október 05-től október 09-ig**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, Pritaminos túrókrém, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Csipkebogyó tea, Mexikói húskrém, Burgonyás kenyér, Kaliforniai paprika	Tej, Tökmagvas vajkrém, Hosszú zsemle, Zöldpaprika	Szamóca ízű tea, Flora margarin, Szendvicssonka, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Kakaó, Vaj, Graham zsemle, Retek
	E 271 F 13,9 Zs: 8,8 Sz 33,5 Tzs: 4,7 C 0 S 0	E 189 F 6,8 Zs: 5,2 Sz 27,6 Tzs: 1,6 C 5 S 0	E 270 F 11,5 Zs: 9,4 Sz 34,4 Tzs: 4,6 C 0 S 0	E 198 F 9 Zs: 5,7 Sz 27 Tzs: 1,4 C 5 S 0	E 291 F 11,8 Zs: 10,8 Sz 36,1 Tzs: 5,3 C 5 S 0
Allergének					
Tízórai	Mangó ivólé	Szilva, víz	Alma-bodza ivólé	Narancs ivólé	Banán , víz
	E 93 F Zs: Sz 23,2 Tzs: C - S	E 38 F - Zs: - Sz 8,1 Tzs: C - S -	E 124 F - Zs: - Sz 29,5 Tzs: C - S -	E 121 F - Zs: - Sz 28,7 Tzs: C S -	E 84 F - Zs: SZ 19,3 Tzs: C S -
Allergének	----------	----------	----------	----------	----------
Ebéd	Zöldbabfőzelék, Frosta halrudacska, Alma	Zöldborsópüré, Majorannás szárnyastokány, Kókuszos tejszelet	Bolognai spagetti, Nektarin	Karalábéfőzelék, Fokhagymás pulykasült, Alam	Csőbensült, Brokkoli, Meggykompót
	E 410 F 14,6 Zs: 14 Sz 54,9 Tzs: 2,1 C 5 S 0,4	E 437 F 27,1 Zs: 11,9 Sz 53,8 Tzs: 3,9 C 0 S 0,7	E 381 F 19,2 Zs: 13,1 Sz 45,9 Tzs: 3,9 C 0 S 0,3	E 324 F 17,3 Zs: 13,2 Sz 33 Tzs: 2,7 C 0 S 0,7	E 288 F 22,3 Zs: 10,7 SZ 24,7 Tzs: 4,2 C 0 S 0,3
Allergének					
Uzsonna	Citromos tea, Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tej, Cukkinikrém, Félbarna kenyér, Retek	Málna ízű tea, Delma margarin, Tojáskarika, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Erdeigyümölcsös joghurt, Sajtos croissant	Áfonya ízű tea, Tömlős sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
	E 179 F 6 Zs: 4,6 Sz 27,4 Tzs: 1,9 C 5 S 0	E 287 F 14,2 Zs: 10 Sz 34,7 Tzs: 5,3 C 0 S 0	E 173 F 6,6 Zs: 5,1 Sz 24,1 Tzs: 1,2 C 5 S 0	E 304 F 8,7 Zs: 14,4 Sz 34 Tzs: 7,3 C 0 S 0	E 176 F 6,1 Zs: 4,4 Sz 27,2 Tzs: 2,4 C 5 S 0
Allergének					
Tápanyag össz:	E:953kcal, F:35,4g, Zs:27,5g, Tzs:8,8g, Sz:139g, C:10g, **S:0,4g**	E:951kcal, F:48,8g, Zs:27,2g, Tzs:10,9g, Sz:124,4g, C:5g, **S:0,7g**	E:948kcal, F:37,7g, Zs:28g, Tzs:9,8g, Sz:134,1g, C:5g, **S:0,3g**	E:948kcal, F:35,5g, Zs:33,6g, Tzs:11,4g, Sz:122,8g, C:5g, **S:0,7g**	E:839kcal, F:41,3g, Zs:26g, Tzs:12g, Sz:107,5g, 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
Sült pulykahús	83,2	10,3	0,2	4,5	0,9	-	0,3	-
Mexikói húskrém	51,6	2,2	0,6	4,4	1,5	-	-	tej, szója
Frosta halrudacska	184,1	15,1	8	10	1,5	-	0	glutén, tojás, hal
Kakaó	150,5	7,3	16,1	6,2	3,3	5	-	tej
cukkíni krém	80,6	5,1	4,9	4,4	2,2	-	-	glutén, tej
Karalábé főzelék	216,4	6,7	27,8	8,4	1,6	-	0,4	glutén, tej
Zöldbab főzelék	259	6,8	37,7	8,5	1,6	5	0,4	glutén, tej
Bolognai spagetti	341,8	18,5	37,6	12,8	3,8	-	0,3	glutén, tojás, tej
Majorannás szárnyastokány	90,6	14,6	0,7	3,1	0,4	-	0,4	----
Csőbensült brokkoli	258,9	26,9	18,2	8,4	2,8	-	0,3	glutén, tej, tojás
Zöldborsópüré	214,2	9,4	41,4	0,7	0	0	0,3	tej
tm. Zöldborsópüré	213,4	9,3	41,5	0,6	0	0	0,3	
Tm Pudingos tej	106,4	0,7	21,3	1,9	0,2	5	-	-
Tm. Kakaó	112,4	1,1	21,4	2,3	0,4	5	-	-
tm. Karalábéfőzelék	205	4,8	29,4	7,3	0,8	-	0,4	glutén
tm. házi húskrém	44,1	6,2	0,2	2	0,5	-	0,2	---
Tm. Bolognai spagetti	321,6	17,8	37,5	10,9	2,3	-	0,2	glutén, tojás
Tm. Zöldbabfőzelék	283	7	42,5	8,9	0,9	5	0,4	glutén
Gesztenye golyó	99,3	2	21,8	0,2	-	2	-	glutén
Tm. Csőben sült brokkoli	249,3	25,3	19,6	7,4	2,1	-	0,3	Glutén, tojás
Pritaminos tútókrém	28,4	2,6	0,8	1,6	0,8		0	tej
Házi csibemájas	35,4	3	0,5	2,3	0,6	-	0,2	
tm. Cukkinikrém	47,1	2,8	4,6	1,8	0,3	0	0	glutén