



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(99998) Bölcsi BP															
		Tejeskávé *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7]			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kőrözött túró házi bölcsi[7], Jégcsap retek			Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Forralt tej *[7], Sajtós kifli[1,7]			Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Kígyóborka		
		Energia: 272.98 Kcal / 1,141.06 KJ			Energia: 193.88 Kcal / 810.42 KJ			Energia: 314.93 Kcal / 1,316.41 KJ			Energia: 419.06 Kcal / 1,751.67 KJ			Energia: 186.00 Kcal / 777.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.19 g	9.32 g	4.56 g	10.21 g	3.56 g	1.78 g	11.81 g	10.15 g	4.97 g	19.80 g	10.00 g	4.63 g	5.22 g	6.17 g	3.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.12 g	5.00 g	0.71 g	29.95 g	6.99 g	0.82 g	43.70 g	7.24 g	0.12 g	58.60 g	0.00 g	1.93 g	27.46 g	6.99 g	0.61 g
1,7,(6)			1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,7,(6)				
Tízórai	(99998) Bölcsi BP															
		Mandarin			Alma			Banán			Alma			Banán		
		Energia: 46.88 Kcal / 195.96 KJ			Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ			Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ			Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ			Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		9.80 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.05 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.05 g
Ebéd	(99998) Bölcsi BP															
		Sertésraguleves *[1,9,(3,6,7,12)], Piskótakocka, Csoki öntet * [7], Alma			Finomfőzelék *[1,7], Sertésvagdalt * [1,3,9], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1]			Gyümölcslé , Zöldséges Kuskusz* [1,(7)], Panírozott halrúd, tepsiben *, Csemege uborka[10]			Sült csirkemellfilé *[9], Tökfőzelék [1,7], Félbarna kenyér[1], Mandarin			Céklafőzelék[1,7], Sertés húspogácsa *, Feketeretek		
		Energia: 346.52 Kcal / 1,448.45 KJ			Energia: 566.38 Kcal / 2,367.47 KJ			Energia: 344.40 Kcal / 1,439.59 KJ			Energia: 285.33 Kcal / 1,192.68 KJ			Energia: 175.54 Kcal / 733.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.52 g	14.41 g	4.65 g	25.52 g	18.03 g	4.69 g	6.58 g	6.60 g	0.99 g	18.73 g	7.61 g	1.51 g	14.26 g	7.40 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.77 g	18.50 g	0.95 g	75.14 g	1.00 g	2.60 g	62.80 g	0.22 g	0.60 g	34.73 g	1.00 g	0.79 g	12.64 g	1.00 g	0.76 g
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,10,(7)			1,7,9			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(99998) Bölcsi BP															
		Sonkakrém besameles *[6,7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Zöldpaprika			Almás táska[1,3,7], Joghurt [7]			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Margarin(7), Főtt tojás szendvicshez [3], Kígyóuborka			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Jégcsap retek			Gyümölcs joghurt[7], Kifli [1]		
		Energia: 143.70 Kcal / 600.67 KJ			Energia: 392.00 Kcal / 1,638.56 KJ			Energia: 229.58 Kcal / 959.64 KJ			Energia: 245.95 Kcal / 1,028.07 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.32 g	1.72 g	0.46 g	9.90 g	17.45 g	9.50 g	9.77 g	10.42 g	2.62 g	9.32 g	8.69 g	2.21 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.50 g	0.00 g	0.27 g	48.40 g	16.20 g	0.76 g	32.20 g	0.00 g	0.90 g	32.38 g	0.06 g	1.16 g	48.45 g	22.45 g	0.60 g
		1,6,7	1,3,7			1,3,(7)			1,(7)			1,7				