

2025 .szeptember 29.–október 03.-ig

Étlap

40. hét

Étkezések	Hétfő 29.	Kedd 30.	Szerda 01.	Csütörtök 02.	Péntek 03.
Reggeli	Kakaó Foszlós kalács	Citromos tea Petrezselymes túrókrém Burgonyás kenyér Paradicsom	Tej Zala felvágott Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcs joghurt zsemle	Karamellás tej Fejedelem sonka Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Tízórai	Limonádé	Almalé 100%	Limonádé	Citromos tea	Multivitaminos gyümölcslé 100%
Ebéd I.	Szárnys vagdalt Karfiolfőzelék Alma	Párolt sertéshús Gyümölcsmártás Pirított dara	Csirkepörkölt Kelkáposzta-főzelék Banán	Rakott burgonya Céklasaláta Alma	Bolognai spagetti Körte
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált csirkemell Karfiolfőzelék Burgonya püré Reszelt alma	Darált párolt sertéscomb Gyümölcsmártás Burgonyapüré	Darált párolt csirkemell Kelkáposzta főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Darált párolt sertéscomb Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Darált párolt sertéscomb Paradicsommártás Burgonyapüré Körte püré
Uzsonna	Gyümölcstea Trappista sajt Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej Majonézes tojáskrém Szabolcsi kenyér Uborka	Tej Mézes vaj Félbarna kenyér	Tej Bazsalikomos házi halkrém Szabolcsi kenyér Lilahagyma	Tej Magyaros vajkrém Burgonyás kenyér Paprika

Egy év alatti csecsemőknek, tízóraitra gyümölcspépet,
reggelire és uzsonnára életkortól függően tejpépet vagy aprítást biztosítunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.09.29.							
Fonott kalács	161,47Kcal	4,48g	0,42g	22,32g	3,76g	4g/0g	 
Kakaó 0.* 6.7.	98,8Kcal	9,9g	0,02g	10,06g	4,55g	4,34g/0,06	 
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Karfiolfőzelék 0.* 1.7.	92,51Kcal	3,1g	0,59g	10,91g	4,55g	2,53g/1,6g	 
Vagdalszelet csirkehúsból 0. *1.3.	150,28Kcal	0,09g	0,57g	10,25g	13,43g	5,78g/0,22	 
Kenyér teljes kiőrlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sajt trappista * 7.	62,05Kcal	0,1g	0,3g	0,1g	4,8g	4,8g/3,2g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	779,92Kcal	36,69g	2,61g	93,69g	36,42g	24,52g/5,9	
2025.09.30.							
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
Petrezselymes túrókrém 0.* 7.	39,49Kcal	0,98g	0,52g	1,08g	3,49g	2,24g/1,56	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Alma ivólé 100%	31,79Kcal	10g	0g	11g	0,4g	0,4g/0g	
Gyümölcsmártás 0.* 1.7.	137,24Kcal	20,01g	0,01g	26,75g	2g	2,38g/1,39	 
Párolt sertésús 0.	98,5Kcal	0g	0,5g	0,75g	10,59g	5,9g/0,2g	
Pirított dara 0. * 1.	171,74Kcal	0,88g	0,1g	28,92g	4,04g	3,96g/0,52	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér Szabolcsi 1kg * 1.	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Majonézes tojáskrém 0 *3. 10.	59,13Kcal	0,1g	0,4g	0,57g	1,99g	5,47g/1,35	 
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	853,56Kcal	43,9g	2,53g	123,85g	34,16g	24,85g/5,1	
2025.10.01.							
Felvágott zala (Kométa)	28,75Kcal	0,03g	0,25g	0,22g	1,95g	2,25g/0,81	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Retek	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
Csirkepörkölt 0.	120,3Kcal	0g	0,5g	1,86g	10,74g	7,24g/0,5g	
Kelkáposztafőzelék 0. *1	172,27Kcal	5,76g	0,58g	23,07g	7,56g	5,25g/0,5g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér félbarna * 1.	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Mézes vaj 0. * 7.	73,42Kcal	4,07g	0g	4,09g	0,05g	6,56g/4,16	
Étkezés összesen:	900,67Kcal	27,73g	2,67g	105,11g	37,63g	34,04g/7,2	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.10.02.							
Danone könnyű és finom 125 gr. * 7.	80,07Kcal	12,2g	0,12g	13,3g	2,6g	1,8g/1,2g	
Zsemle vizes * 1.	152,55Kcal	0,16g	0,04g	30,78g	5,08g	0,38g/0,05	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Céklasaláta 0.	39,2Kcal	5g	0,35g	8,57g	0,8g	0,06g/0g	
Rakott burgonya 0. * 3.7.	366,25Kcal	0,68g	0,25g	38,52g	18,15g	13,33g/2g	 
Bazsalikomos halkrém 0.* 4.	43,01Kcal	0,11g	0,52g	0,74g	3,54g	3,03g/1,3g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér Szabolcsi 1kg * 1.	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	930,74Kcal	38g	1,8g	136,19g	38,39g	22,85g/4,5	
2025.10.03.							
Felvágott fejedelem sonka	19,55Kcal	0,1g	0,48g	0,24g	3,4g	0,54g/0,12	
Karamellás tej 0. * 7.	95,36Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin liga csészés	8,84Kcal	0g	0,04g	0g	0g	1g/0,3g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Multivitaminos gyümölcsle 100%	4,92Kcal	1g	0g	1,1g	0,04g	0,04g/0g	
Bolognai spagetti 0. * 1.3.7.	347,41Kcal	1,73g	0,36g	39,09g	19,12g	12,09g/2,5	  
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Vajkrém magyaros * 7.	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0g	4g/0g	
Étkezés összesen:	848,02Kcal	25,67g	2g	106,71g	39,68g	26,97g/3,2	

Összesítés:

Sorok száma: 57

Jó étvágyat kívánunk!