

2025.október 06.-10.-ig

Étlap

41. hét

Étkezések	Hétfő 06.	Kedd 07.	Szerda 08.	Csütörtök 09.	Péntek 10.
Reggeli	Vaníliás tej Sajtos bagett	Citromos tea Kockasajt Vizes zsemle Paradicsom	Gyümölcsstea Füldői sonka Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tejeskávé Szardínia krém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Tej Kakaós rúd
Tízórai	Limonádé	Almalé 100%	Limonádé	Multivitaminos gyümölcslé 100%	Gyümölcsstea
Ebéd I.	Fűszeres halfilé Zöldséges rizs Vágott vegyes savanyúság Alma	Majoránnás csirkecomb Burgonyafőzelék Banán	Májgaluskaleves Túrógombóc dejó bundában Sárgabarack dzsem	Csőben sült zöldségek csirkemellel Körte	Sertéspörkölt Sárgaborsó-főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált tilápia halfilé Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt csirkecomb Burgonyafőzelék Banánpüré	Darált párolt csirkemáj Vegyes zöldség főzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált csirkemell Brokkolifőzelék Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált sertéscomb Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Tej Baromfi májkrém Szabolcsi kenyér Lilahagyma	Tej Főtt tojás Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Tej Delma margarin Szabolcsi kenyér Paradicsom	Fahéjas zabkása	Tej Tavaszi felvágott Teavaj Burgonyás kenyér Retek

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető

élelmezésvezető

4.

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.10.06.							
Mini sajtos bagett 35gr. *1,7,	129,74Kcal	1,29g	0,56g	22,4g	4,55g	1,96g/0,77	 
Vaníliás tej 0.* 7.	95,15Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
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	
Fűszeres halfilé 0. * 4.	74,03Kcal	0g	0,53g	1,22g	10,33g	3,43g/0,48	
Vegyes vágott	13,67Kcal	1,44g	0,72g	2,48g	0,28g	0,04g/0g	
Zöldséges rizs 0.	182,94Kcal	0,82g	0,51g	32,21g	3,64g	3,86g/0,4g	
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	
Májkrém baromfi 180gr (Globus) * 1.(	26,06Kcal	0,06g	0,22g	0,45g	1,43g	2,08g/0,69	
Étkezés összesen:	771,23Kcal	33,35g	3,06g	112,94g	32,8g	19,83g/2,3	
2025.10.07.							
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Sajt kocka * 7.	52,66Kcal	0g	0,01g	0,35g	2,92g	4,38g/0g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Zsemle vizes * 1.	152,55Kcal	0,16g	0,04g	30,78g	5,08g	0,38g/0,05	
Alma ivólé 100%	31,79Kcal	10g	0g	11g	0,4g	0,4g/0g	
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
Burgonyafőzelék 0.*1.7.	175,01Kcal	0,44g	0,4g	31,59g	4,7g	1,89g/1,02	 
Majoránnás csirkecomb 0.	96,85Kcal	0g	0,5g	1,06g	10,59g	5,37g/0,3g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Főtt kemény tojás 0.* 3.	66,06Kcal	0g	0,14g	0,24g	5,4g	4,8g/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	
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	912,42Kcal	22,09g	1,85g	126,4g	39,46g	25,83g/2,6	
2025.10.08.							
Felv fürdői sonka	20,08Kcal	0g	0,48g	0,92g	2,6g	0,68g/0,26	
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Margarin liga csészés	8,84Kcal	0g	0,04g	0g	0g	1g/0,3g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Májgaluska leves 0.* 1.3.9.	112,11Kcal	3,15g	0,66g	10,33g	8,61g	3,89g/0,21	  
Túrógombóc de jó bundában 0. * 1.3.7.	308,38Kcal	18,02g	0,24g	34,16g	15,25g	11,49g/3,6	  
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	
Margarin delma csészés	17,24Kcal	0g	0,03g	0,03g	0,03g	1,95g/0,5g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Étkezés összesen:	803,44Kcal	38,29g	2,45g	104,83g	38,17g	23,62g/5,0	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.10.09.							
Kenyér teljes kiőrlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
Szardíniakrém 0.* 4.10.	70,96Kcal	0,04g	0,1g	0,46g	2,7g	6,59g/1,18	 
Tejeskávé 0.* 1.7.	122,44Kcal	11,15g	0,00g	11,9g	5,85g	5,6g/0,00g	 
Multivitaminos gyümölcslé 100%	4,92Kcal	1g	0g	1,1g	0,04g	0,04g/0g	
Csőben sült zöldségek	324,16Kcal	4,97g	0,36g	24,71g	18,28g	15,44g/5,1	  
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Fahéjas zabkása 0.* 1.7.	202,3Kcal	13,42g	0g	25,03g	8,4g	7g/0,26g	
Étkezés összesen:	879,75Kcal	37,14g	1,11g	92,45g	40,62g	35,7g/6,84	
2025.10.10.							
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kakaós rúd 100 gr.* 1.3.7.	166,95Kcal	0,12g	0,41g	0,31g	3,8g	2,4g/0,75g	  
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	
Sárgaborsó főzelék 0.* 1.	192,16Kcal	1,59g	0,62g	26,95g	9,04g	4,24g/0,6g	
Sertéspörkölt 0.	131,65Kcal	0g	0,8g	1,81g	10,79g	8,69g/0,5g	
Felvágott tavaszi (Kométa)	27,5Kcal	0g	0g	0,36g	1,54g	2,19g/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	 
Retek	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Vaj teavaj * 7.	71,1Kcal	0,03g	0,00g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Étkezés összesen:	906,65Kcal	27,59g	2,31g	79,33g	36,68g	33,58g/7,1	

Összesítés:

Sorok száma: 55

Jó étvágyat kívánunk!