

2025. november 10. – november 14.

Étlap

46. hét

Étkezések	Hétfő 10.	Kedd 11.	Szerda 12.	Csütörtök 13.	Péntek 14.
Reggeli	Tej Fatörzs kifli	Vaníliás tej Zala felvágott Liga margarin Burgonyás kenyér Retek	Tej Metélőhagymás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Csirkemell sonka Delma margarin Félbarna kenyér Retek	Citromos tea Körözött Szabolcsi kenyér Paprika
Tízórai	Multivitaminos gyümölcsle 100%	Ananászlé 100 %	Citromos tea	Limonádé	Almalé 100%
Ebéd I.	Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Alma	Fokhagymás csirkecomb Paradicsomos káposztafőzelék Banán	Rakott sárgarépa bulgurral Alma	Húsos tészta Almakompót	Majoránnás csirkemáj Burgonyapüré Körte
Ebéd II. csecsemő	Főtt tojás sárgája Sóskamártás Főtt burgonya Reszelt alma	Párolt darált csirkecomb Paradicsommártás Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált sertéscomb Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált sertéscomb Vegyes zöldség főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált csirkemáj Karfiolfőzelék Burgonyapüré Reszelt körte
Uzsonna	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tejbedara Kakaósórással	Tej Sajtos stangli 100 g	Kakaó Teavaj Burgonyás kenyér Lilahagyma	Tej Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsődevezető

élelmezésvezető

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.11.10.							
Fatörzskifli (100gr) *01,07	184,39Kcal	6,5g	0,41g	31g	4,7g	3,9g/1,75g	
Forralt tej 0. *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Multivitaminos gyümölcsle (100%)	59,08Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Főtt kemény tojás 0. *03	74,32Kcal	0g	0,16g	0,27g	6,08g	5,4g/0g	
Sóskamártás 0. *01,07	118,85Kcal	7,3g	0,02g	17,1g	4,07g	4,07g/0g	
Tört burgonya 0.	207,7Kcal	0g	0,23g	40,48g	5,5g	0,44g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paprika TV	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Sajt krémsajt * 07	36,23Kcal	0,96g	0,14g	1,14g	1,66g	2,8g/1,8g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,11g	0,07g/0g	
Étkezés összesen:	926,75Kcal	46,56g	1,6g	144,02g	31,62g	21,76g/3,8	
2025.11.11.							
Felv zala (Kométa)	28,75Kcal	0,03g	0,23g	0,22g	1,95g	2,25g/0,81	
Kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Margarin liga csészés 20% zsír	14,15Kcal	0g	0,06g	0g	0g	1,6g/0,48g	
Retek-jégcsapretek	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Vaníliás tej 0. *07	95,16Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
Ananász ivólé 100%	65,11Kcal	14,4g	0g	14,4g	0g	0,48g/0g	
Banán =	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,1g/0g	
Fokhagymás csirkecomb 0. *01	121,5Kcal	0g	0,5g	2,87g	10,88g	7,24g/0,5g	
Paradicsomos káposztafőzelék 0. *01	148,03Kcal	8,41g	0,37g	21,93g	3,73g	5,08g/0,5g	
Tejbedara kakaóval 0. *01,06,07	205,5Kcal	17,08g	0,12g	29,22g	7,82g	5,93g/0,15	
Étkezés összesen:	882,4Kcal	50,22g	1,83g	121,18g	33,72g	27,26g/2,5	
2025.11.12.							
Forralt tej 0. *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Metéőhagymás tojáskrém 0. *03,10	59,48Kcal	0,04g	0,38g	0,51g	2,21g	5,43g/1,55	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2025.11.13.							
Retek-jégcsapretek	3,01Kcal	0g	0g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Almakompót 0.	75,62Kcal	15,58g	0g	19,02g	0,3g	0,22g/0,03	
Húsos tészta 0. *01,03	315,2Kcal	0,4g	0,29g	38,73g	16,78g	9,69g/0,5g	 
Kakaó 0. *06,07	98,8Kcal	9,9g	0,02g	10,06g	4,55g	4,34g/0,06	 
Kenyér burgonyás *01,12	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	 
Lilahagyma	6,02Kcal	0g	0g	1,24g	0,18g	0,01g/0g	
Vaj teavaj *07	71,2Kcal	0,03g	0,00g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Étkezés összesen:	909,64Kcal	37,88g	1,91g	121,66g	35,05g	30,4g/6,79	

2025.11.14.							
Kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Körözött 0. *07	40,95Kcal	0,74g	0,22g	1,24g	3,43g	2,24g/1g	
Paprika TV	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tea 0.	23,14Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,11g	0,07g/0g	
Alma ivólé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Burgonyapüré 0. *07	302,76Kcal	3,22g	0,24g	47,38g	8,03g	6,64g/1,86	
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Majoránnás csirkemáj 0.	125,19Kcal	0g	0,3g	3,25g	12,25g	6,86g/0,5g	
Forralt tej 0. *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tonhalkrém 0. *04,10	48,89Kcal	0,04g	0,35g	0,07g	6,03g	1,64g/0,5g	 
Étkezés összesen:	911,3Kcal	34,09g	2,28g	125,73g	43,62g	23,07g/4,1	

Összesítés:

Sorok száma: 54

Jó étvágyat kívánunk!