

2026. Január 26 - 30-ig

Étlap

5. hét

Étkezések	Hétfő 26.	Kedd 27.	Szerda 28.	Csütörtök 29.	Péntek 30.
Reggeli	Vaníliás tej Sajtos bagett	Citromos tea Kockasajt Kifli Paradicsom	Gyümölcstea Füldői sonka Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tejeskávé Szardíniakrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Tej Kakaós rúd
Tízórai	Limonádé	Ananászlé 100%	Limonádé	Almalé 100%	Tea
Ebéd I.	Fűszeres halfilé Zöldséges rizs Vegyes savanyúság Alma	Majorannás csirkecomb Burgonyafőzelék Banán	Májgaluska leves Túrógombóc de jó bundában, sárgabarack dzsemmel	Csőben sült zöldségek csirkemellel Mandarin	Sertéspörkölt Sárgaborsó-főzelék Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált halfilé Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt, darált csirkecomb Burgonyafőzelék Banánpüré	Párolt darált csirkemáj Vegyes zöldségfőzelék Burgonyapüré Banánpüré	Párolt darált csirkemell Vegyes zöldségfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált sertéscomb Burgonyafőzelék 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 tápszert vagy tejpépet biztosítunk!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.01.26.							
Mini sajtos bagett 35gr (1,7)	370,7Kcal	3,7g	1,6g	64g	13g	5,6g/2,2g	
Vaníliás tej 0.(7)	76,12Kcal	7,92g	0g	7,92g	3,48g	3,36g/0g	
Limonádé 0.	18,23Kcal	4,15g	0g	4,16g	0,03g	0,04g/0g	
Alma	52,1Kcal	10,39g	0g	13,81g	0,26g	0,17g/0,03	
Fűszeres halfilé 0. (4)	59,95Kcal	0,02g	0,39g	0,84g	7,85g	2,32g/0,38	
Vágott vegyes savanyúság	5,64Kcal	0g	0g	0,96g	0,32g	0,04g/0g	
Zöldséges rizs 0.	131,3Kcal	0,21g	0,12g	23,39g	2,71g	2,7g/0,29g	
Kenyér szabolcsi (1)	104,59Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0,16g	
Lilahagyma	4,02Kcal	0g	0g	0,83g	0,12g	0,01g/0g	
Májkrém baromfi 180gr(1)	62,55Kcal	0,14g	0,54g	1,08g	3,42g	5g/1,66g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Étkezés összesen:	957,28Kcal	32,87g	3,17g	143,37g	38,92g	23,29g/4,7	
2026.01.27.							
Kifli(1,7)	133,98Kcal	1,5g	0,41g	25,96g	4,18g	0,97g/0,35	
Paradicsom	6,96Kcal	0,36g	0,00g	1,2g	0,3g	0,06g/0g	
Sajt medve kocka (7)	75,23Kcal	0g	0,01g	0,5g	4,17g	6,25g/0g	
Tea 0.	17,11Kcal	3,89g	0g	3,9g	0,03g	0,04g/0g	
Ananászlé 100%	65,11Kcal	14,4g	0g	14,4g	0,48g	0,48g/0g	
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,1g/0g	
Burgonyafőzelék 0.(1,7)	163,35Kcal	0,4g	0,37g	29,49g	4,39g	1,76g/0,95	
Majoránnás csirkecomb 0.	67,83Kcal	0g	0,35g	0,74g	7,42g	3,76g/0,21	
Főtt kemény tojás 0..(3)	55,66Kcal	0g	0,12g	0,2g	4,56g	4,05g/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	0g	0g	3,9g/1g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	55,45Kcal	4,6g	0g	4,6g	2,9g	2,8g/0g	
Uborka	23,42Kcal	0g	0,03g	3,4g	2g	0,2g/0g	
Étkezés összesen:	899,69Kcal	25,47g	2,05g	123,39g	36,53g	25,13g/2,7	
2026.01.28.							
Felvágott fűdői 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	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika	5,88Kcal	0g	0g	0,9g	0,36g	0,09g/0g	
Tea 0.	22,81Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,06g/0g	
Limonádé 0.	22,78Kcal	5,18g	0g	5,2g	0,04g	0,05g/0g	
Májgaluska leves 0.(1,3,9)	113,36Kcal	3,15g	0,67g	10,33g	8,71g	3,98g/0,21	
Túrógombóc de jó bundában 0.(1,3,7)	310,82Kcal	18,02g	0,24g	34,17g	15,45g	11,67g/3,6	
Kenyér szabolcsi (1)	104,59Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0,16g	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0g	0g	3,9g/1g	
Paradicsom	6,96Kcal	0,36g	0,00g	1,2g	0,3g	0,06g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	847,98Kcal	39,56g	2,53g	106,43g	39,25g	27,45g/5,9	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.01.29.							
Kenyér teljes kiörlésű(1,)	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Lilahagyma	12,05Kcal	0g	0g	2,49g	0,36g	0,03g/0g	
Szardíniakrém 0. (4,10)	70,96Kcal	0,04g	0,1g	0,43g	2,22g	6,59g/1,18	 
Tejeskávé 0.(1,7)	122,44Kcal	11,15g	0,00g	11,9g	5,85g	5,6g/0,00g	
Almalé 100%	41,32Kcal	13g	0g	14,3g	0,52g	0,52g/0g	
Csöbenschült s zöldség bur.á,	231,26Kcal	2,44g	0,29g	17,58g	16,97g	10,15g/2,9	 
Mandarin	58,72Kcal	0g	0,00g	12,74g	0,91g	1,04g/0g	
Zabkása fahéjas 0 (1,7)	198,14Kcal	12,42g	0g	24,02g	8,4g	7g/0,26g	
Étkezés összesen:	840,15Kcal	39,37g	1,04g	101,46g	40,03g	31,69g/4,5	
2026.01.30.							
Kakaós rúd 100gr (1,3,7)	166,95Kcal	11,5g	0,41g	31g	3,8g	2,4g/0,75g	 
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Tea 0.	18,25Kcal	4,15g	0g	4,16g	0,03g	0,04g/0g	
Alma	67,73Kcal	13,51g	0g	17,95g	0,34g	0,22g/0,04	
Sárgaborsó főzelék 0. (1)	204,59Kcal	1,71g	0,66g	28,67g	9,62g	4,53g/0,64	
Sertéspörkölt 0	108,03Kcal	0,43g	0,65g	1,95g	8,74g	6,97g/0,4g	
Felvágott tavaszi	36,66Kcal	0g	0g	0,48g	2,06g	2,92g/0g	
Kenyér burgonyás(1,12)	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Retek jégcsap	4,52Kcal	0g	0g	0,66g	0,36g	0,03g/0g	
Tej pasztörözött 2,8% (7)	83,17Kcal	6,9g	0g	6,9g	4,35g	4,2g/0g	
Vaj teavaj(7)	71,1Kcal	0,03g	0,00g	0,05g	0,04g	8,2g/5,2g	
Étkezés összesen:	949,52Kcal	45,52g	2,19g	119,92g	37,13g	34,07g/7,1	

Összesítés:

Sorok száma: 55

Jó étvágyat kívánunk!