

2026. március 30. – április 03.

Étlap

14. hét


















| Étkezések | Hétfő 30. | Kedd 31. | Szerda 01. | Csütörtök 02. | Péntek 03. |
|-----------------------------|--|---|---|--|-------------------------|
| Reggeli | Tej Fatörzskifli | Tej Csirkemell sonka Delma margarin Szabolcsi kenyér Paradicsom | Tejeskávé Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Uborka | Tej Felvágott sertéspárizsi Delma margarin Félbarna kenyér Retek | |
| Tízórai | Citromos tea | Multivitaminos gyümölcslé 100% | Limonádé | Citromos tea | |
| Ebéd I | Tojásomlett Zöldborsófőzelék Alma | Brassói aprópecsenye Petrezselymes burgonya Csemege uborka Alma | Majorannás csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék Banán | Lecsós csirkemáj Törtburgonya Körte | Munkaszüneti nap |
| Ebéd II csecsemő | Főtt tojás sárgája Zöldborsófőzelék Burgonyapüré Reszelt alma | Párolt, darált sertéshús Tökfőzelék Burgonyapüré Banánpép | Majorannás, darált csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék Burgonyapüré Banánpép | Párolt, darált csirkemáj Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt körte | |
| Úzsonna | Tej Házi húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika | Tejbedara Nesquik kakaóporral | Gyümölcstea Trappista sajt Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika | Tej Dzsemes-liga margarin Szabolcsi kenyér | |




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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

bölcsőlevezető

élelmezésvezető

| Étel neve | Energia | Cukor | Só | Szénhidrát | Fehérje | Zsír/telített | Allergének |
|-------------------------------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------------|---|
| 2026.03.30. | | | | | | | |
| Fatörzskifli (100gr) *01,07 | 184,39Kcal | 6,5g | 0,41g | 31g | 4,7g | 3,9g/1,75g |  |
| Tej pasztőrözött 2,8% *07 | 83,17Kcal | 6,9g | 0g | 6,9g | 4,35g | 4,2g/0g |  |
| Tea 0. | 23,14Kcal | 5,19g | 0g | 5,21g | 0,11g | 0,07g/0g | |
| Alma | 41,68Kcal | 8,31g | 0g | 11,04g | 0,21g | 0,14g/0,02 | |
| Tojásomlett 0. *01,03,07 | 163,47Kcal | 0,74g | 0,68g | 4,68g | 9,51g | 11,98g/2g |  |
| Zöldborsófőzelék 0. *01,07 | 153,93Kcal | 5,46g | 0,52g | 22,31g | 8,7g | 2,76g/0g |  |
| Házi húskrém 0. *10 | 36,53Kcal | 0,04g | 0,19g | 0,73g | 3,3g | 2,26g/0,3g |  |
| 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 | |
| Tej pasztőrözött 2,8% *07 | 72,08Kcal | 5,98g | 0g | 5,98g | 3,77g | 3,64g/0g |  |
| Étkezés összesen: | 867,67Kcal | 39,44g | 2,44g | 106,46g | 39,69g | 29,77g/4,3 | |
| 2026.03.31. | | | | | | | |
| Felvágott csirkemellsonka | 15,77Kcal | 0g | 0,64g | 0,64g | 3,08g | 0,28g/0,1g | |
| Kenyér szabocsai *01 | 104,78Kcal | 0,36g | 0,52g | 20,4g | 3,96g | 0,4g/0g |  |
| Margarin delma csészés | 24,19Kcal | 0g | 0,04g | 0,04g | 0,04g | 2,73g/0,7g | |
| Paradicsom | 4,4Kcal | 0g | 0,00g | 0,8g | 0,2g | 0,04g/0g | |
| Tej pasztőrözött 2,8% *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 | |
| Brassói aprópecsenye 0. | 114,88Kcal | 0g | 1,11g | 0,72g | 10,59g | 7,74g/0,4g | |
| Csemege uborka (0,38) *10 | 15,3Kcal | 2g | 0,75g | 2,3g | 0,6g | 0,05g/0g |  |
| Petrezselymes burgonya 0. | 221,73Kcal | 0g | 0,12g | 36,85g | 5,02g | 4,08g/0,4g | |
| Tejbedara kakaóval 0. *01,06,07 | 205,5Kcal | 17,08g | 0,12g | 29,22g | 7,82g | 5,93g/0,15 |  |
| Étkezés összesen: | 879,39Kcal | 45,73g | 3,3g | 121,19g | 35,77g | 25,51g/1,7 | |
| 2026.04.01. | | | | | | | |
| Kenyér teljes kiőrlésű *01 | 105,26Kcal | 0,32g | 0,64g | 18g | 4,8g | 0,76g/0,24 |  |
| Tejeskávé 0. *07 | 122,46Kcal | 11,15g | 0,00g | 11,9g | 5,85g | 5,6g/0,00g |  |
| Uborka | 2,39Kcal | 0g | 0,00g | 0,34g | 0,2g | 0,02g/0g | |
| Vaj teavaj *07 | 71,2Kcal | 0,03g | 0,00g | 0,05g | 0,04g | 8,2g/5,2g |  |
| Limonádé 0. | 22,78Kcal | 5,19g | 0g | 5,21g | 0,04g | 0,05g/0g | |
| Banán = | 95,84Kcal | 0g | 0,06g | 21g | 1,3g | 0,1g/0g | |
| Majorannás csirkemell 0. | 82,57Kcal | 0g | 0,5g | 0,81g | 12,45g | 3,27g/0,3g | |
| Paradicsomos káposztafőzelék 0. *01 | 148,03Kcal | 8,41g | 0,37g | 21,93g | 3,73g | 5,08g/0,5g |  |
| Kenyér burgonyás *01,12 | 105,35Kcal | 0,4g | 0,48g | 21,2g | 3,44g | 0,36g/0,12 |  |
| Margarin liga csészés 20% zsír | 17,69Kcal | 0g | 0,08g | 0g | 0g | 2g/0,6g | |
| Paprika TV | 4,02Kcal | 0g | 0g | 0,6g | 0,24g | 0,06g/0g | |
| Sajt trappista * 07 | 62,05Kcal | 0,1g | 0,03g | 0,1g | 4,8g | 4,8g/3,2g |  |
| Tea 0. | 23,14Kcal | 5,19g | 0g | 5,21g | 0,11g | 0,07g/0g | |
| Étkezés összesen: | 862,78Kcal | 30,79g | 2,17g | 106,34g | 37g | 30,37g/10, | |
| 2026.04.02. | | | | | | | |

| Étel neve | Energia | Cukor | Só | Szénhidrát | Fehérje | Zsír/telített | Allergének |
|------------------------------|-------------------|---------------|--------------|----------------|---------------|-------------------|---|
| Felv sertés párizsi (Kométa) | 42,02Kcal | 0g | 0,31g | 0,24g | 2,2g | 3,6g/1,36g | |
| Kenyér félbarna *01 | 100,1Kcal | 0,4g | 0,6g | 19,2g | 3,36g | 0,52g/0g |  |
| Margarin delma csészés | 27,65Kcal | 0g | 0,04g | 0,04g | 0,04g | 3,12g/0,8g | |
| Retek-jégcsapretek | 3,01Kcal | 0g | 0g | 0,44g | 0,24g | 0,02g/0g | |
| Tej pasztőrözött 2,8% *07 | 72,08Kcal | 5,98g | 0g | 5,98g | 3,77g | 3,64g/0g |  |
| Tea 0. | 23,14Kcal | 5,19g | 0g | 5,21g | 0,11g | 0,07g/0g | |
| Körte | 46,89Kcal | 7,02g | 0,00g | 10,8g | 0,36g | 0,27g/0g | |
| Lecsós csirkemáj 0. | 123,09Kcal | 0g | 0,51g | 4,59g | 12,61g | 6g/0,4g | |
| Tört burgonya 0. | 207,7Kcal | 0g | 0,23g | 40,48g | 5,5g | 0,44g/0g | |
| Dzsemes liga margarin 0. | 48,69Kcal | 3,9g | 0,01g | 4,1g | 0,05g | 3,54g/1,56 | |
| Kenyér szabolcsi *01 | 104,78Kcal | 0,36g | 0,52g | 20,4g | 3,96g | 0,4g/0g |  |
| Tej pasztőrözött 2,8% *07 | 72,08Kcal | 5,98g | 0g | 5,98g | 3,77g | 3,64g/0g |  |
| Étkezés összesen: | 871,23Kcal | 28,83g | 2,22g | 117,46g | 35,98g | 25,26g/4,1 | |

Összesítés:
Sorok száma: 46

Jó étvágyat kívánunk!