

2026. május 25. – május 29.

Étlap

22. hét

Étkezések	Hétfő 25.	Kedd 26.	Szerda 27.	Csütörtök 28.	Péntek 29.
<b>Reggeli</b>		Tejbedara Nesquik kakaóporral	Tejeskávé Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek	Tej Sertéspárizsi Delma margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika	Tej Tojáskrém (sajtos) Teljes kiőrlésű kenyér Uborka
<b>Tízórai</b>		Multivitaminos gyümölcslé 100%	Limonádé	Citromos tea	Almalé 100%
<b>Ebéd I</b>	<b>Pünkösöd</b>	<b>Brassói aprópecsenye Petrezselymes burgonya Csemege uborka Alma</b>	<b>Majorannás csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék Banán</b>	<b>Lecsós csirkemáj Törtburgonya Alma</b>	<b>Tejfölös zöldséges sertésragu Tészta köret Alma</b>
<b>Ebéd II csecsemő</b>		Párolt, darált sertéshús Tökfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Majorannás, darált csirkemell Paradicsomos káposztafőzelék Burgonyapüré Banánpép	Párolt, darált csirkemáj Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt, darált sertéshús Brokkoli főzelék Burgonyapüré Reszelt alma
<b>Uzsonna</b>		Tej Csirkemell sonka Delma margarin Szabolcsi kenyér Paradicsom	Gyümölcstea Trappista sajt Liga margarin Burgonyás kenyér Paprika	Tej Dzsemes-liga margarin Szabolcsi kenyér	Vaníliás tej Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
<b>2026.05.26.</b>							
Tejbedara kakaóval 0. *01,06,07	205,5Kcal	17,08g	0,12g	29,22g	7,82g	5,93g/0,15	
Multivitaminos gyümölcslé (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	
Felvágott csirkemellsonka	15,77Kcal	0g	0,64g	0,64g	3,08g	0,28g/0,1g	
Kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Margarin delma csészés	27,65Kcal	0g	0,04g	0,04g	0,04g	3,12g/0,8g	
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	
Étkezés összesen:	<b>882,85Kcal</b>	<b>45,73g</b>	<b>3,31g</b>	<b>121,2g</b>	<b>35,77g</b>	<b>25,9g/1,87</b>	
<b>2026.05.27.</b>							
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Retek-hónapos retek	3,01Kcal	0g	0,01g	0,44g	0,24g	0,02g/0g	
Tejeskávé 0. *07	122,46Kcal	11,15g	0,00g	11,9g	5,85g	5,6g/0,00g	
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	14,15Kcal	0g	0,06g	0g	0g	1,6g/0,48g	
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:	<b>859,86Kcal</b>	<b>30,79g</b>	<b>2,17g</b>	<b>106,44g</b>	<b>37,04g</b>	<b>29,97g/10,</b>	
<b>2026.05.28.</b>							
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	
Paprika kaliforniai	6,21Kcal	0g	0g	1,2g	0,2g	0,06g/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	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Lecsős 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:	<b>869,22Kcal</b>	<b>30,12g</b>	<b>2,21g</b>	<b>118,46g</b>	<b>35,79g</b>	<b>25,17g/4,1</b>	

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
<b>2026.05.29.</b>							
Kenyér teljes kiőrlésű *01	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Tej pasztőrözött 2,8% *07	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Tojáskrém - sajtos 0. *03,07,10	39,62Kcal	0,38g	0,12g	0,58g	2,75g	2,91g/0,63	
Uborka	2,39Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Alma ivólé 100%	38,15Kcal	12g	0g	13,2g	0,48g	0,48g/0g	
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Tejfölös-zöldséges sertésragu 0.	166,74Kcal	0,38g	0,7g	7,1g	12,3g	9,9g/0,42g	
Tésztaköret 0. *01,03	210,16Kcal	0g	0,14g	37g	6g	3,76g/0,3g	
Kenyér szabolcsi *01	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Vajkrém *07	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0,25g	4g/0g	
Vaníliás tej 0. *07	95,16Kcal	9,9g	0g	9,9g	4,35g	4,2g/0g	
<b>Étkezés összesen:</b>	<b>919,57Kcal</b>	<b>37,62g</b>	<b>2,12g</b>	<b>124,54g</b>	<b>39,27g</b>	<b>30,24g/1,6</b>	

**Összesítés:**

Sorok száma: 48

Jó étvágyat kívánunk!