

Szeptember 28- Október 02.

Étlap

40. hét

Étkezések	Hétfő 28.	Kedd 29.	Szerda 30.	Csütörtök 01.	Péntek 02.
Reggeli	Tejeskávé Édes pogácsa	Tej Sertés Párizsi felvágott Delma margarin Burgonyás kenyér Uborka	Citromos tea Lapka sajt Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcsjoghurt Kifli	Tej Csirkemellsonka Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika
Tízórai	Ananászlé 100%	Gyümölcstea	Almalé 100%	Limonádé	Multivitaminos gyümölcslé 100%
Ebéd I.	Kakukkfűves csirkemell Finomfőzelék Alma	Francia rakott burgonya Sárgarépás almasaláta	Tarhonyás hús Uborkasaláta Körte	Sült csirkecomb Tökfőzelék Banán	Palócleves Almás pite
Ebéd II. csecsemő	Kakukkfűves darált csirkemell Finomfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Főtt tojás sárgája Sárgarépa főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált sertéscomb Karlalábé főzelék Burgonyapüré Reszelt Körte	Sült darált csirkecomb Tökfőzelék Burgonyapüré Banánpép	Párolt darált sertéscomb Zöldbabfőzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Tej Házi halkrém Szabolcsi kenyér Lilahagyma	Tej Mézes-vajas Burgonyás kenyér	Tej Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Paradicsom	Gyümölcstea Kockasajt Szabolcsi kenyér Uborka

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

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
2026.09.28. Bolcsőde							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Finomfőzelék 0. *1.7.	120,85Kcal	5,93g	0,51g	16,02g	4,6g	2,56g/1,36	
Kakukkfűves csirkemell 0.* 1.	91,73Kcal	0g	0,5g	1,1g	12,49g	4,19g/0,4g	
Ananász ivólé 100%	65,11Kcal	14,4g	0g	14,4g	0,48g	0,48g/0g	
Kenyér teljes kiörlésű * 1	131,57Kcal	0,4g	0,8g	22,5g	6g	0,95g/0,3g	
Körözött 0. * 7.	42,2Kcal	0,98g	0,21g	1,34g	3,5g	2,25g/1,56	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Pogácsa édes 100gr. * 1.7.	155,59Kcal	3,95g	0,37g	26,5g	4,15g	3,15g/1,5g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Tejeskávé 0.* 1.7.	94,72Kcal	8,85g	0,00g	9,6g	4,4g	4,2g/0,00g	
Étkezés összesen:	770,56Kcal	48,01g	2,4g	108,31g	36,12g	18,03g/5,1	

2026.09.29. Bolcsőde							
Francia rakott burgonya 0. * 1.3.7.	308,13Kcal	1,66g	0,42g	34,95g	11,54g	12,25g/3,6	
Sárgarépás almasaláta 0.	51,35Kcal	9,46g	0,04g	12,78g	0,47g	0,21g/0,02	
Felvágott sertés párizsi (Kométa)	42,02Kcal	0g	0,33g	0,24g	2,2g	3,6g/1,36g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Házi halkrém 0.* 3.4.10.	30,32Kcal	0,00g	0,13g	0,43g	3,47g	1,78g/0,46	
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
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	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	854,06Kcal	29,03g	1,97g	109,22g	33,15g	29,87g/6,5	

2026.09.30. Bolcsőde							
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Tarhonyás hús 0. * 1.3.	316,15Kcal	0,5g	1,04g	38,99g	16,83g	9,7g/0,9g	
Uborkasaláta 0.	27,42Kcal	5g	0,31g	6,03g	0,61g	0,06g/0g	
Alma ivólé 100%	31,79Kcal	10g	0g	11g	0,4g	0,4g/0g	
Dzsemes teavaj 0. * 7.	53,24Kcal	3,92g	0g	4,13g	0,07g	4,14g/2,61	
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	
Kenyér teljes kiörlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Sajt lapka * 7.	54,21Kcal	0,8g	0,06g	0,8g	2,96g	4,4g/3g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	852,36Kcal	38,34g	2,62g	121,74g	33,43g	25,8g/7,47	

2026.10.01. Bolcsőde

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
Sült csirkecomb 0.	112,01Kcal	0g	0,5g	1,4g	12,73g	5,89g/0,3g	
Tökfőzelék 0. * 1.7.	82,59Kcal	0,6g	0,31g	12,73g	2,97g	2,32g/1,36	
Danone könnyű és finom 125 gr. * 7.	80,07Kcal	12,2g	0,12g	13,3g	2,6g	1,8g/1,2g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér félbarna * 1.	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Kifli * 1.7.	133,98Kcal	1,5g	0,42g	25,96g	4,18g	0,97g/0,35	
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Majonéz tojáskrém 0 *3. 10.	59,13Kcal	0,1g	0,4g	0,57g	1,99g	5,47g/1,35	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Étkezés összesen:	763,27Kcal	25,96g	2,41g	106,15g	33,13g	20,91g/4,5	

2026.10.02. Bolcsőde

Almás pite 0. * 1.3.7..	244,3Kcal	14,26g	0,05g	36,37g	3,99g	10,21g/4,3	
Palóclevés 0. * 1.7.	180,64Kcal	1,19g	1,03g	12,13g	10,89g	9,07g/1,76	
Felvágott csirkemell sonka	11,83Kcal	0g	0,48g	0,48g	2,31g	0,21g/0,07	
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	
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	
Multivitaminos gyümölcsle 100%	4,92Kcal	1g	0g	1,1g	0,04g	0,04g/0g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/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	
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	840,41Kcal	28,3g	2,78g	101,01g	33,21g	32,74g/7,4	

Összesítés:

Sorok száma: 56

Egy év alatti kisgyermekeknek tízóráira gyümölcspépet,reggelire uzsonnára életkortól függően tápszert vagy tejpépet