

Október. 05- 09.

Étlap

41. hét

Étkezések	Hétfő 05.	Kedd 06.	Szerda 07.	Csütörtök 08.	Péntek 09.
Reggeli	Pudingos tej Foszlós kalács	Tej Főtt tojás Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Füldői sonka Delma margarin Burgonyás kenyér Uborka	Kókuszos zabkása	Tej Édes túrókrém Szabolcsi kenyér
Tízórai	Limonádé	Almalé 100%	Multivitaminos gyümölcslé 100%	Citromos tea	Limonádé
Ebéd I.	Halfasírt sütőben sütvé Burgonyafőzelék Alma	Citromos-kapros csirketokány cukkinivel Párolt rizs Körte	Sertésraguleves Dejós dzsems palacsinta Alma	Magyaros csirkecomb Sárgaborsó főzelék Banán	Csóben sült zöldségek burgonyaágyon csirkemellel Alma
Ebéd II. csecsemő	Párolt darált halfilé Burgonyafőzelék Reszelt alma	Párolt darált csirkemell Cukkini főzelék Burgonyapüré Reszelt körte	Párolt darált sertéshús Vegyes zöldség főzelék Burgonyapüré Reszelt alma	Párolt darált csirkecomb Zöldborsó főzelék Burgonyapüré Banánpép	Párolt darált csirkemell Brokkoli főzelék Burgonyapüré Reszelt alma
Uzsonna	Tej Padlizsánkrém Szabolcsi kenyér Paprika	Tejeskávé Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma	Tej Mini sajtos bagett	Tej Tavaszi felvágott Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika	Gyümölcstea Baromfimájkrém Burgonyás kenyér Paradicsom

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
2026.10.05. Bolcsőde							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Burgonyafőzelék 0.*1.7.	175,01Kcal	0,44g	0,4g	31,59g	4,7g	1,89g/1,02	
Halfasirt sütőben sütvé 0.* 1.3.4.	137,02Kcal	0,09g	0,6g	9,05g	12,95g	5,66g/0,6g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kalács foszlós * 1.6.7.	161,09Kcal	4,4g	0,01g	25,96g	4,72g	4,2g/0g	
Kenyér Szabolcsi 1kg * 1.	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Padlizsánkrém 0.* 3.10.	44Kcal	0,16g	0,27g	3,45g	0,83g	2,97g/0,33	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Pudingos tej 0.* 7.	104,87Kcal	10,9g	0g	12,25g	4,36g	4,2g/0g	
Étkezés összesen:	867,62Kcal	35,83g	1,8g	125,53g	35,77g	23,21g/1,9	

2026.10.06. Bolcsőde							
Citromos-kapros csirketokány	156,77Kcal	0,65g	0,61g	7,17g	11,86g	8,84g/1,86	
Körte	41,68Kcal	6,24g	0,00g	9,6g	0,32g	0,24g/0g	
Párolt rizs 0.	156,89Kcal	0g	0,38g	29,19g	3,02g	2,87g/0,3g	
Alma ivólé 100%	31,79Kcal	10g	0g	11g	0,4g	0,4g/0g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Főtt kemény tojás 0.* 3.	66,06Kcal	0g	0,14g	0,24g	5,4g	4,8g/0g	
Kenyér félbarna * 1.	100,1Kcal	0,4g	0,6g	19,2g	3,36g	0,52g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Lilahagyma	8,03Kcal	0g	0g	1,66g	0,24g	0,02g/0g	
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	
Tejeskávé 0.* 1.7.	94,72Kcal	8,85g	0,00g	9,6g	4,4g	4,2g/0,00g	
Vajkrém magyaros* 7.	39,15Kcal	0g	0g	0,2g	0g	4g/0g	
Étkezés összesen:	894,62Kcal	32,44g	2,46g	112,65g	37,77g	32,33g/3g	

2026.10.07. Bolcsőde							
Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Dejós-dzsemes palacsinta 0. * 1.3.7.	261,79Kcal	14,16g	0,13g	38,68g	7,68g	8,85g/0,61	
Sertésragu leves 0. * 1.3.9.	129,81Kcal	2,78g	0,9g	10,57g	9,07g	5,51g/0,3g	
Felv fűdői sonka	20,08Kcal	0g	0,48g	0,92g	2,6g	0,68g/0,26	
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	
Kenyér burgonyás * 1.12.	105,35Kcal	0,4g	0,48g	21,2g	3,44g	0,36g/0,12	
Margarin delma csészés	34,49Kcal	0g	0,05g	0,05g	0,05g	3,9g/1g	
Mini sajtos bagett 35gr. *1,7,	129,74Kcal	1,29g	0,56g	22,4g	4,55g	1,96g/0,77	
Multivitaminos gyümölcsle 100%	4,92Kcal	1g	0g	1,1g	0,04g	0,04g/0g	
Uborka	2,34Kcal	0g	0,00g	0,34g	0,2g	0,02g/0g	
Étkezés összesen:	874,36Kcal	39,91g	2,61g	118,27g	35,38g	28,73g/3,0	

2026.10.08. Bolcsőde

Étel neve	Energia	Cukor	Só	Szénhidrát	Fehérje	Zsír/telített	Allergének
Banán	95,84Kcal	0g	0,06g	21g	1,3g	0,2g/0g	
Magyaros csirkecomb 0.	110,37Kcal	0g	0,5g	1,83g	10,73g	6,32g/0,4g	
Sárgaborsó főzelék 0.* 1.	192,16Kcal	1,59g	0,62g	26,95g	9,04g	4,24g/0,6g	
Felvágott tavaszi (Kométa)	36,66Kcal	0g	0g	0,48g	2,06g	2,92g/0g	
Forralt tej 0.* 7.	72,08Kcal	5,98g	0g	5,98g	3,77g	3,64g/0g	
Kenyér teljes kiőrlésű * 1	105,26Kcal	0,32g	0,64g	18g	4,8g	0,76g/0,24	
Kókuszos zabkása 0. * 7. (1.)	228,36Kcal	12,42g	0,1g	24,34g	8,68g	10,1g/0,26	
Margarin liga csészés	17,69Kcal	0g	0,08g	0g	0g	2g/0,6g	
Paprika	4,02Kcal	0g	0g	0,6g	0,24g	0,06g/0g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Étkezés összesen:	885,53Kcal	25,5g	2g	104,39g	40,66g	30,3g/2,1g	

2026.10.09. Bolcsőde

Alma	41,68Kcal	8,31g	0g	11,04g	0,21g	0,14g/0,02	
Csöben sült zöldségek	324,16Kcal	4,97g	0,36g	24,71g	18,28g	15,44g/5,1	
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 Szabolcsi 1kg * 1.	104,78Kcal	0,36g	0,52g	20,4g	3,96g	0,4g/0g	
Limonádé 0.	23,07Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,05g/0g	
Májkrem baromfi 180gr (Globus) * 1.(	34,75Kcal	0,08g	0,3g	0,6g	1,9g	2,78g/0,92	
Paradicsom	4,4Kcal	0g	0,00g	0,8g	0,2g	0,04g/0g	
Tea 0.	23,09Kcal	5,19g	0g	5,21g	0,04g	0,06g/0g	
Túrókrém édes 0.* 7.	61,73Kcal	6,6g	0,02g	6,66g	3,47g	2,24g/1,56	
Étkezés összesen:	795,09Kcal	37,08g	1,68g	101,8g	35,3g	25,15g/7,7	

Összesítés:

Sorok száma: 54

Egy év alatti kisgyermeknek tízórára gyümölcspépet,reggelire uzsonnára életkortól függően tápszert vagy tejpépet