ÉTLAP

Bölcsőde
BÖLCSI

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Reggeli	**Meggyes tea** EN:12.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:3.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Sajtkrém (7;)** EN:44.5kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.4g **Félbarna kenyér (1;)** EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Karamellás tej (7;)** EN:53.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:6.6g CK:6.6g FH:3.0g SÓ:0.1g **Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)** EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	**Tej (7;)** EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g **Gépsonka** EN:17.5kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g	**Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Szendvicskrém (7;)** EN:29.2kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g **Tojáskrém (3;7;)** EN:51.3kcal ZS:3.7g TZS:1.6g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g **Pirított napraforgómag** EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
Tízórai	**Ivólé 1*-i** EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	**Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	**Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Gyümölcsös joghurt (7;)** EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g
Ebéd	**Tárkonyos raguleves (7;9;)** EN:124.9kcal ZS:8.3g TZS:2.4g SZH:3.8g CK:1.2g FH:9.1g SÓ:1.0g **Sárgabaracklekvár** EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g **Darásmetélt (1;)** EN:227.4kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:37.5g CK:1.3g FH:5.9g SÓ:0.6g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Párolt csirkecomb** EN:397.5kcal ZS:27.5g TZS:9.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:34.6g SÓ:1.2g **Sütőtökfőzelék * (1;7;)** EN:200.9kcal ZS:6.6g TZS:3.0g SZH:30.5g CK:13.4g FH:4.0g SÓ:0.2g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Húsgombóc (3;)** EN:146.4kcal ZS:8.2g TZS:2.9g SZH:9.8g CK:0.0g FH:8.5g SÓ:0.7g **Paradicsommártás (1;9;)** EN:90.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:20.2g CK:11.3g FH:1.7g SÓ:0.6g **Főtt burgonya (12;)** EN:114.7kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.1g **Mandarin** EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Magyaros csirkeragu (1;)** EN:104.7kcal ZS:4.9g TZS:0.9g SZH:5.4g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:0.4g **Karfiolfőzelék (1;7;)** EN:133.0kcal ZS:6.9g TZS:2.4g SZH:12.6g CK:5.1g FH:5.1g SÓ:0.8g **Banán** EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Rántott halrúd (1;4;)** EN:274.1kcal ZS:22.6g TZS:2.4g SZH:10.7g CK:0.3g FH:6.2g SÓ:0.3g **Zöldborsófőzelék (1;7;)** EN:220.6kcal ZS:2.5g TZS:0.6g SZH:30.9g CK:4.7g FH:14.1g SÓ:0.8g **Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g
Uzsonna	**Sült húskrém (7;)** EN:56.2kcal ZS:2.6g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.2g FH:2.4g SÓ:0.2g **Tej (7;)** EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	**Sertés párizsi** EN:23.0kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.2g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g **Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	**Snidlinges sajtkrém (7;)** EN:26.9kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:1.8g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.2g **Félbarna kenyér (1;)** EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g **Citromos tea** EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g	**Füstölt sajt (7;)** EN:100.2kcal ZS:7.8g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.5g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:96.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:17.6g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.6g **Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	**Sajtos pogácsa (1;3;7;)** EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g **Citromos tea** EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kálcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Nyomtatva: 2026.11.03. 13:56