ÉTLAP

Bölcsőde
BÖLCSI

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Reggeli	**Tej (7;)** EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:120.0mg **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:79.8kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:0.9g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:18.8mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g 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 CA:0.0mg **Halkrém (4;7;)** EN:76.5kcal ZS:6.9g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.3g CA:15.0mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:51.3kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:6.9g CK:5.8g FH:2.7g SÓ:0.1g CA:100.0mg **Méz** EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg **Félbarna kenyér (1;)** EN:106.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.6g FH:4.4g 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 CA:120.0mg **Szendvicskrém (7;)** EN:29.2kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:0.3g SÓ:0.1g CA:7.5mg **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:48.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:8.8g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.3g	**Meggyes tea** EN:12.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:3.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Sajtkrém (7;)** EN:44.5kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.4g CA:45.0mg **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 **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Tízórai	**Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	**Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Mandarin** EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	**Sertésraguleves (7;9;12;)** EN:144.3kcal ZS:8.4g TZS:2.4g SZH:6.7g CK:1.6g FH:9.5g SÓ:1.0g CA:12.0mg **Piskóta kocka (1;3;)** EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g **Csokiöntet (7;)** EN:92.8kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:16.1g CK:10.6g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:112.5mg **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Fasírt golyó (1;6;)** EN:20.8kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.1g **Sárgaborsófőzelék (1;)** EN:212.6kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:27.1g CK:2.2g FH:10.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg **Mandarin** EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Sertésragu (1;12;)** EN:133.9kcal ZS:8.8g TZS:1.8g SZH:2.1g CK:0.5g FH:10.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:100.1kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:12.4g CK:2.4g FH:3.8g SÓ:0.3g CA:18.7mg **Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	**Csirkeapró (1;)** EN:110.2kcal ZS:5.9g TZS:1.0g SZH:2.2g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg **Paszternák püré** EN:59.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:7.8g FH:2.0g SÓ:0.1g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Zöldborsóleves (1;9;)** EN:76.6kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:10.4g CK:1.2g FH:4.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg **Zöldséges halragu (4;12;)** EN:92.3kcal ZS:4.0g TZS:1.1g SZH:8.3g CK:2.3g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg **Tésztaköret (1;)** EN:216.9kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg
Uzsonna	**Tavaszi felvágott** EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g **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 **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g **Gyümölcstea** EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g **Tej (7;)** EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:120.0mg	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:25.1kcal ZS:1.2g TZS:0.9g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:18.0mg **Tökmag szórat** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **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 **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Edami sajt (7;)** EN:77.8kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:6.5g 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 **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Citromos tea** EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Epres vaníliás álom (1;7;)** EN:324.9kcal ZS:11.7g TZS:5.7g SZH:48.6g CK:20.7g FH:5.0g SÓ:0.7g

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: 2026.11.17. 13:28