Jakkel és Társa Kft
3564 Hernádnémeti
Rákóczi 140

Étlap (Bölcsöde és Mini bölcsöde 0-3)

2026.11.23 - 2026.11.29.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !
LafiSoft program LafiSoft@lafisoft.hu

	Hétfõ 2026.11.23	*Kedd* 2026.11.24.	*Szerda* 2026.11.25.	*Csütörtök* 2026.11.26.	*Péntek* 2026.11.27.
Reggeli	**Tea** **Kenyér** (01,06,) **Margarin** **Pulyka mell sonka** E: 728(Kj) 174(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 1(g)Cx 0(mg)	**Tej2,8** (07,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Vajkrém magyaros** (07,) E:1 004(Kj) 240(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 6(g)Cx 243(mg)	**Tea** **Kenyér** (01,06,) **Margarin** **Felvágott sajtos párizsi** (06,07,) E: 800(Kj) 191(KCal) F: 5(g)Kol: 11(g)Sz: 30(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 1(g)Cx 0(mg)	**Tej2,8** (07,) **Kakaós kalács** (01,03,07,06,) **Margarin** E: 896(Kj) 214(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 10(g)Cuk: 11(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Cx 240(mg)	**Tea** **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Margarin** **Felvágott zala** (06,) E: 819(Kj) 196(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,65(g) Tel.Zs: 2(g)Cx 0(mg)
Tízórai	**Mandarin** E: 151(Kj) 36(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 8(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cx 0(mg)	**Tejszelet** (01,07,03,) E: 493(Kj) 118(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:0,17(g) Tel.Zs: 5(g)Cx 25(mg)	**Alma** E: 52(Kj) 12(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Cx 0(mg)	**Gyümölcslé** E: 188(Kj) 45(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 10(g) Zsir: 0(g)Cuk: 10(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Cx 0(mg)	**Tej2,8** (07,) E: 477(Kj) 114(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Cx 240(mg)
Ebéd	**Zöldborsós csirkepörkölt** (01,09,) **Bulgur** (01,) **Cékla saláta** E:1 312(Kj) 314(KCal) F: 15(g)Kol: 16(g)Sz: 46(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 0(g)Cx 0(mg)	**Rakott karfiol besamel mártással** (07,09,01,08,) **Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) E:1 559(Kj) 373(KCal) F: 16(g)Kol: 24(g)Sz: 33(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 2(g)Cx 0(mg)	**Brassói aprópecsenye** (09,) **Burgonya köret** **Csemegeuborka** (10,) E:1 118(Kj) 268(KCal) F: 10(g)Kol: 28(g)Sz: 25(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 0(g)Cx 0(mg)	**Magyaros zellerleves** (09,01,03,) **Tökfozelék** (07,01,09,) **Grillezett csirkemell filé** (09,) **Burgonyapüré fél adag** (07,) E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 20(g)Kol: 23(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 2(g)Cx 20(mg)	**Rántott hal sütőben sütve** **Zöldséges rizs** (09,) **Tartármártás** (07,10,03,) E:1 621(Kj) 388(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 1(g)Cx 13(mg)
Uzsonna	**Kakaó** **Briós** (01,03,07,06,) E: 999(Kj) 239(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 21(g)Só:0,35(g) Tel.Zs: 4(g)Cx 240(mg)	**Kifli** (01,07,) **Sonkás kocka sajt** (07,) E: 468(Kj) 112(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 2(g)Cx 10(mg)	**Tej2,8** (07,) **Burgonyás pogácsa** (03,01,) E: 930(Kj) 222(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 9(g)Cuk: 12(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 6(g)Cx 240(mg)	**Teljes kiörlésu kenyér** (01,06,) **Sajtkrém** (07,) **Zöldpaprika** E: 512(Kj) 123(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 16(g) Zsir: 3(g)Cuk: 2(g)Só:0,21(g) Tel.Zs: 0(g)Cx 50(mg)	**Keksz** (01,03,07,08,) **Barackos joghurt** (07,) E: 789(Kj) 189(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz:184(g) Zsir: 18(g)Cuk: 19(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 2(g)Cx 225(mg)

01=Gluténtartalmú gabonafélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestüek,

2026.11.27.

Élelmezésvezetõ