



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 26. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	468,16	112,00	6,00	5,60	0,81	5,30	0,00	0,13		
			Vajkrém, magyaros	15,88	3,80	0,03	0,40	0,19	0,02	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
			Újhagyma	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Halrudacska	170,86	40,87	8,85	0,32	0,06	0,60	0,00	0,09		
			Paszternák főzelék bölcsei	1 340,18	320,62	7,37	14,98	3,32	36,62	0,00	0,31		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Épres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Zsemle	308,34	73,77	2,54	0,19	0,07	15,39	0,00	0,43		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 420,42	818,29	34,09	30,75	5,66	93,95	8,00	1,87		





2026. 01. 27. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Zala felvágott	161,35	38,60	2,60	3,20	1,08	0,30	0,00	0,03		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Kornspitz	352,00	84,21	3,00	1,00	0,13	15,25	1,01	0,25		
			Kígyóúrborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Almalé, 100%	244,41	58,47	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	0,01		
		E	Csirkemell pörkölt	397,96	95,21	8,20	5,11	0,61	3,98	0,00	0,17		
			Orsó tészta	642,07	153,60	6,00	1,36	0,25	29,16	0,00	0,74		
			Cékla	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49		
		U	Banánturmix	585,10	139,98	4,04	2,88	0,41	22,01	0,00	0,11		
			Babapiskóta	417,00	99,76	2,74	1,56	0,37	18,51	9,06	0,04		
			Összesen:	3 260,76	780,09	27,62	22,19	3,45	113,58	19,63	1,93		
2026. 01. 28. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
			Almás-fahéjas zabkása	823,82	197,09	5,31	10,25	2,32	18,59	4,00	0,17		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Húsgombóc	402,62	96,32	7,90	3,01	1,00	9,30	0,00	0,18		
			Paradicsom mártás bölcsei	406,36	97,22	1,99	3,97	0,46	13,20	2,50	0,23		
			Főtt burgonya	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,50		





2026. 01. 28. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
		U	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Trappista sajt, szelet	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
			Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 492,27	835,48	31,03	33,70	8,42	96,07	10,50	2,04		
2026. 01. 29. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00		
			Vajkrém, natúr	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
			Zsemle rozsos	263,41	63,02	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
			Retek	0,61	0,15	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00		
		T	Gyümölcs tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Zöldséges csirkemáj rizottó	1 130,25	270,40	16,58	6,11	2,97	36,93	0,00	0,48		
			Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		





.....

Bölcsődevezető	Dietetikus
----------------	------------

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egy év alatti kisgyermeknek reggelit, tízórait illetve uzsonnát életkoruk és hozzátáplálás állapotától függően, a szülőkkel egyeztetve kapnak!