



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

| 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. 02. 09. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év) | R Epres gyümölcsstea | 69,46 | 16,62 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,09 | 4,00 | 0,00 | | | |
| | 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 | | | |
| | Jégcsapretek | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | T Gyümölcsstea | 69,46 | 16,62 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,09 | 4,00 | 0,00 | | | |
| | E Fásírtgolyó mir. | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Mexikói főzelék | 548,73 | 131,27 | 3,92 | 4,03 | 1,83 | 19,18 | 0,00 | 0,85 | | | |
| | 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 | | | |
| | Sertés sonka | 133,90 | 32,03 | 4,24 | 1,64 | 0,58 | 0,04 | 0,00 | 0,66 | | | |
| | 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 | | | |
| | Paradicsom | 73,25 | 17,52 | 0,80 | 0,16 | 0,03 | 3,20 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | | Összesen: | 2 307,91 | 552,13 | 19,07 | 16,86 | 3,83 | 77,46 | 8,00 | 2,70 | | |





| 2026. 02. 10. kedd | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| 2026. 02. 11. szerda | | | | | | | | | | | | |
| 2026. 02. 10. kedd (00480) Gyermekek (1-3 év) | R | Kakaó | 333,90 | 79,88 | 3,46 | 3,34 | 0,73 | 6,91 | 4,00 | 0,07 | | |
| | | Briós | 555,88 | 132,99 | 3,50 | 3,13 | 1,29 | 22,56 | 5,57 | 0,31 | | |
| | T | Limonádé | 44,22 | 10,58 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,59 | 2,50 | 0,00 | | |
| | E | Vadas sertésragu | 967,90 | 231,55 | 13,35 | 12,98 | 4,04 | 14,71 | 0,50 | 0,81 | | |
| | | Szarvacska tészta | 597,24 | 142,88 | 5,00 | 0,60 | 0,04 | 29,20 | 0,00 | 0,53 | | |
| | | Alma | 116,33 | 27,83 | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U | Csipkebogyótea | 35,85 | 8,58 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2,09 | 2,00 | 0,00 | | |
| | | Párizsi krém | 346,16 | 82,81 | 1,82 | 8,33 | 1,51 | 0,06 | 0,00 | 0,30 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 395,74 | 94,67 | 3,70 | 0,49 | 0,03 | 18,75 | 0,00 | 0,32 | | |
| | | Kígyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 3 412,88 | 816,47 | 31,56 | 29,23 | 7,64 | 103,15 | 14,57 | 2,36 | | | |
| 2026. 02. 11. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év) | R | Tej | 234,08 | 56,00 | 3,00 | 2,80 | 0,41 | 2,65 | 0,00 | 0,07 | | |
| | | Vajkrém, natúr | 158,76 | 37,98 | 0,25 | 4,00 | 1,93 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Zsemle, korpás | 308,49 | 73,80 | 2,67 | 0,39 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,28 | | |
| | | Póréhagyma | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | T | Citromos tea | 27,46 | 6,57 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 1,59 | 1,50 | 0,00 | | |
| | E | Tojáskarika | 276,19 | 66,07 | 5,40 | 4,80 | 1,24 | 0,24 | 0,00 | 0,14 | | |
| | | Spenótfőzelék | 982,78 | 235,11 | 6,59 | 11,91 | 2,27 | 24,02 | 0,00 | 0,27 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 2026. 02. 11. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év) | E | Banán | 351,02 | 83,98 | 1,04 | 0,08 | 0,00 | 19,36 | 0,00 | 0,04 | | |
| | U | Cseresznyés- vörösfonyás tea | 69,46 | 16,62 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,09 | 4,00 | 0,00 | | |
| | | Tavaszi sonka | 153,39 | 36,70 | 2,07 | 2,92 | 1,10 | 0,47 | 0,00 | 0,37 | | |
| | | Félbarna kenyér | 432,43 | 103,45 | 3,92 | 0,40 | 0,12 | 20,92 | 0,00 | 0,60 | | |
| | | Kápia paprika | 51,60 | 12,34 | 0,40 | 0,12 | 0,01 | 2,41 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 3 045,66 | 728,62 | 25,36 | 27,42 | 7,10 | 90,95 | 5,50 | 1,77 | | | |
| 2026. 02. 12. csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év) | R | Gyümölcs tea | 69,46 | 16,62 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,09 | 4,00 | 0,00 | | |
| | | Sonkás sajtkrém | 195,55 | 46,78 | 2,48 | 3,96 | 2,36 | 0,26 | 0,00 | 0,42 | | |
| | | 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 | | |
| | T | Almalé, 100% | 244,41 | 58,47 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | E | Alföldi gulyásleves bölcsei | 1 049,27 | 251,02 | 9,90 | 14,61 | 3,99 | 19,41 | 0,00 | 1,64 | | |
| | | Pite, túrós | 530,69 | 126,96 | 3,12 | 7,13 | 2,17 | 12,44 | 3,63 | 0,26 | | |
| | U | Epres gyümölcs tea | 69,46 | 16,62 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,09 | 4,00 | 0,00 | | |
| | | Padlizsánkrém | 241,64 | 57,81 | 0,79 | 4,76 | 0,60 | 2,87 | 0,00 | 0,11 | | |
| | | Rozsos kenyér | 428,23 | 102,45 | 3,24 | 0,36 | 0,00 | 21,44 | 0,00 | 0,47 | | |
| | | Kígyóúborborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 3 189,47 | 763,04 | 23,04 | 31,17 | 9,19 | 95,87 | 11,63 | 3,35 | | |





2026. 02. 13.

péntek

(00480)

Gyermekek (1-3 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|----------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| R | Őszibarack-mangó tea | 69,46 | 16,62 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,09 | 4,00 | 0,00 | | | |
| | Körözött | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Fehérkenyér | 438,82 | 104,98 | 4,00 | 0,32 | 0,12 | 21,60 | 0,00 | 0,24 | | | |
| | Újhagyma | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | T | Gyümölcslé 100% I-es | 320,89 | 76,77 | 0,98 | 0,27 | 0,00 | 16,35 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Sertés sült | 507,02 | 121,30 | 10,81 | 7,84 | 1,87 | 1,74 | 0,00 | 0,60 | | |
| | | Kelkáposzta főzelék | 759,16 | 181,62 | 5,29 | 7,92 | 0,91 | 21,82 | 0,00 | 0,57 | | |
| | | Őszibarackbefőtt, hámozott | 293,63 | 70,25 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 16,96 | 16,96 | 0,00 | | |
| | U | Vaníliás tej | 367,90 | 88,02 | 4,50 | 4,20 | 0,61 | 4,97 | 1,00 | 0,10 | | |
| | | Margarin | 265,60 | 63,54 | 0,04 | 7,00 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 0,08 | | |
| | | Sajtos stangli | 268,48 | 64,23 | 2,84 | 1,30 | 0,75 | 10,23 | 0,00 | 0,38 | | |
| | | Összesen: | 3 290,96 | 787,33 | 28,87 | 28,85 | 4,86 | 97,80 | 21,96 | 1,97 | | |

.....
Bölcsődevezető

.....
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

