



Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2026. 02. 16. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b> Cseresznyés-vörösfenyő tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00			
	Sajtkrém, zöldfűszeres	178,23	42,64	2,33	3,56	2,11	0,29	0,00	0,23			
	Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24			
	Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	<b>T</b> Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00			
	<b>E</b> Tonhal pogácsa bölcsi	618,68	148,01	11,56	5,83	0,79	12,11	0,00	0,30	  		
	Finomfőzelék	1 048,57	250,85	8,81	11,25	1,32	26,90	1,00	0,40	 		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	<b>U</b> 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			
	Kalács fonott 500g	674,06	161,26	4,72	4,21	1,73	25,94	3,05	0,42	 		
	Összesen:		3 962,47	947,96	35,37	35,41	7,08	117,27	24,81	1,75		





2026. 02. 17. kedd		(00480) Gyermek (1-3 év)											
2026. 02. 17. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Sárgarépakrém	317,56	75,97	0,43	7,06	0,61	2,53	0,00	0,17		
			Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	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	Tejszínes kukoricás csirkeragu	637,51	152,51	13,58	8,46	2,38	5,33	0,00	0,60		
			Szarvacska tészta	597,24	142,88	5,00	0,60	0,04	29,20	0,00	0,53		
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01		
		U	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Pulykamell sonka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Zsemle rozsos	263,41	63,02	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
			Sörretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 315,82	793,26	30,67	27,18	4,20	101,93	4,00	1,98		
2026. 02. 18. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejeskávé	521,21	124,69	6,06	5,60	0,82	8,40	2,50	0,14		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Kifli, fatörzs	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		





2026. 02. 18. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)											
<b>E</b>	Pulyka aprópecsenye bölcsi	336,97	80,62	9,83	4,15	0,56	4,73	0,00	0,14		
	Céklafőzelék	1 042,27	249,35	6,71	7,40	3,23	37,96	0,00	0,23		
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
<b>U</b>	Erdei gyümölcsös tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
	Tojáskrém	424,91	101,65	2,91	9,59	1,23	0,82	0,00	0,31		
	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		
	<b>Összesen:</b>	<b>3 513,33</b>	<b>840,52</b>	<b>30,53</b>	<b>34,22</b>	<b>6,56</b>	<b>100,41</b>	<b>10,50</b>	<b>1,54</b>		
2026. 02. 19. csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)											
<b>R</b>	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		
	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		
<b>T</b>	Gyümölcslé 100% I-es	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
<b>E</b>	Rakott brokkoli	1 261,26	301,74	16,26	10,34	3,12	35,54	0,00	0,34		
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
<b>U</b>	Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00		
	Húskrém csirkemellből	102,32	24,48	3,86	0,58	0,23	0,91	0,00	0,13		
	Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		





2026. 02. 20. péntek		00480										
2026. 02. 19.		00480										
2026. 02. 20. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	3 156,92	755,25	33,50	19,20	5,84	107,81	2,00	1,11		
	R	Gyümölcsstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		Főtt virsli bölcsi	775,49	185,52	10,00	16,00	6,13	0,16	0,00	2,00		
		Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	3,60	0,32		
		Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
		Retek	0,61	0,15	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00		
	T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
	E	Sült csirkecomb	568,60	136,03	10,56	10,03	1,50	0,71	0,00	0,61		
		Édesburgonyapüré	335,83	80,34	0,92	7,84	2,02	0,84	0,00	0,32		
		Kiwi	203,64	0,00	0,80	0,48	0,00	9,04	0,00	0,01		
	U	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
		Joghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
		Kifli	171,30	40,98	1,41	0,11	0,04	8,55	0,00	0,16		
	Összesen:	3 238,04	725,94	34,76	42,12	13,72	61,31	11,60	4,62			



