
















Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2026. 03. 09. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b> Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10			
	Vajkrém, fokhagymás-petrezselymes	110,35	26,40	0,28	2,58	0,00	5,20	2,60	0,15			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32			
	Zöldpaprika	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> Panírozott mozzarella-rúd	787,71	188,45	13,40	14,55	8,96	0,75	0,00	1,00	  		
	Karalábé-főzelék bölcsei	1 105,49	264,47	8,65	9,80	1,24	32,72	0,00	0,22	 		
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	<b>U</b> Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00			
	Tavaszi felvágott	115,04	27,52	1,55	2,19	0,83	0,36	0,00	0,28	 		
	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			
	Retek	0,61	0,15	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00			
		Összesen:	3 702,77	885,84	35,48	41,44	12,34	90,69	9,10	2,59		





2026. 03. 10. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Kakaó	333,90	79,88	3,46	3,34	0,73	6,91	4,00	0,07	 	
			Sertés sonka	100,42	24,02	3,18	1,23	0,43	0,03	0,00	0,49	 	
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Teljes kiőrlésű zsemle	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
			Póréhagyma	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		T	Gyümölcsle 100% I-es	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
		E	Sertés pörkölt	492,00	117,70	8,84	7,99	1,69	2,44	0,00	0,28		
			Tökfőzelék	2 156,63	515,95	16,44	9,33	2,15	89,04	0,00	0,48	 	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Sajtkrém, natúr	15,81	3,78	0,06	0,39	0,23	0,02	0,00	0,01	 	
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	4 782,51	1 144,14	40,35	30,38	5,99	170,53	8,00	2,33		
2026. 03. 11. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Erdei gyümölcsös tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Körözött, házi	195,02	46,66	2,92	3,11	1,60	1,70	0,02	0,11	 	
			Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		
			Kápia paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		









2026. 03. 11. szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00	
	E	Rakott karfiol bulgurral	1 155,43	276,42	15,42	11,70	2,92	28,81	0,00	0,14	
		Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01	
	U	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10	
		Vajkrém,magyaros	15,88	3,80	0,03	0,40	0,19	0,02	0,00	0,00	
		Zsemle rozsos	263,41	63,02	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	2 756,21	659,39	30,91	20,52	5,49	85,34	6,52	0,88	
2026. 03. 12. csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07	
		Pizzás tekercs 60 g	754,49	180,50	3,30	9,00	4,30	21,00	2,99	1,05	
	T	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
	E	Paprikásburgonya virslivel	966,18	231,14	6,47	9,02	2,10	30,20	0,00	0,62	
		Cékla	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	
	U	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
		Szardíniakrém, bölcsi	564,88	135,14	5,67	12,36	2,18	0,16	0,00	0,40	
		Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 229,89	772,71	23,38	33,74	9,11	89,87	16,55	3,23	





2026. 03. 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	
			Sajtkrém,snidlinges	126,45	0,00	1,18	2,29	1,23	1,22	0,00	0,18	 
			Zsemle, korpás	308,49	73,80	2,67	0,39	0,04	15,00	0,00	0,28	
			Kígyóúborborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		T	Almalé,100%	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01	
		E	Bolognai tészta, reszelt sajttal	1 800,62	430,77	18,90	20,80	6,26	41,70	0,00	1,02	  
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00	
		U	Epres-banános ivójoghurt	476,52	114,00	4,59	1,65	0,13	20,55	21,20	0,11	
			Kifli	171,30	40,98	1,41	0,11	0,04	8,55	0,00	0,16	 
			Összesen:	3 495,90	806,09	29,83	25,52	7,70	120,63	25,20	1,77	

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

