



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

| 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. 03. 16. hétfő<br>(00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | R Tej           | 351,12       | 84,00          | 4,50        | 4,20     | 0,61           | 3,98           | 0,00      | 0,10   |            |          |  |
|  | Sonkás sajtkrém | 195,55       | 46,78          | 2,48        | 3,96     | 2,36           | 0,26           | 0,00      | 0,42   | <br>       |          |  |
|  | Zsemle          | 308,34       | 73,77          | 2,54        | 0,19     | 0,07           | 15,39          | 0,00      | 0,43   |            |          |  |
|  | Kígyóuborka     | 24,57        | 5,88           | 0,50        | 0,05     | 0,00           | 0,85           | 0,00      | 0,02   |            |          |  |
|  | T Limonádé      | 44,22        | 10,58          | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 2,59           | 2,50      | 0,00   |            |          |  |
|  | E Zöldséggolyó  | 125,11       | 29,93          | 0,31        | 2,62     | 0,30           | 0,00           | 0,00      | 0,04   |            |          |  |
|  | Zöldbabfőzelék  | 847,46       | 202,74         | 8,66        | 5,08     | 1,79           | 28,95          | 0,00      | 0,05   | <br>       |          |  |
|  | Alma            | 116,33       | 27,83          | 0,32        | 0,32     | 0,00           | 5,60           | 0,00      | 0,01   |            |          |  |
|  | U Gyümölcstea   | 69,46        | 16,62          | 0,01        | 0,00     | 0,00           | 4,09           | 4,00      | 0,00   |            |          |  |
|  | Párizsi         | 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   |            |          |  |
|  | 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:       |              | 2 812,95       | 672,96      | 23,76    | 23,94          | 5,85           | 83,87     | 6,50   | 1,75       |          |  |





| 2026. 03. 17.<br>kedd   |                             | (00480)<br>Gyermek (1-3 év) |                            |          |        |       |       |      |        |      |      |      |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|------|
| 2026. 03. 18.<br>szerda | (00480)<br>Gyermek (1-3 év) | R                           | Erdei gyümölcsös tea       | 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 |      |
|                         |                             |                             | Félbarna kenyér            | 432,43   | 103,45 | 3,92  | 0,40  | 0,12 | 20,92  | 0,00 | 0,60 |      |
|                         |                             |                             | Sörretek                   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00 |      |
|                         |                             | T                           | Gyümölcslé 100% I-es       | 213,93   | 51,18  | 0,65  | 0,18  | 0,00 | 10,90  | 0,00 | 0,00 |      |
|                         |                             | E                           | Zöldborsós csirkeraguleves | 590,41   | 141,25 | 12,93 | 5,27  | 0,65 | 10,20  | 0,00 | 0,64 |      |
|                         |                             |                             | Tejbedara                  | 1 149,76 | 275,06 | 10,13 | 6,43  | 1,07 | 39,87  | 5,00 | 0,14 | <br> |
|                         |                             | U                           | Tej                        | 234,08   | 56,00  | 3,00  | 2,80  | 0,41 | 2,65   | 0,00 | 0,07 |      |
|                         |                             |                             | Kockasajt                  | 251,83   | 60,25  | 3,34  | 5,00  | 2,97 | 0,40   | 0,00 | 0,40 | <br> |
|                         |                             |                             | Teljes kiörlésű kifli      | 327,09   | 78,25  | 2,75  | 0,70  | 0,10 | 14,75  | 0,16 | 0,03 |      |
|                         |                             |                             | Pritamin paprika           | 32,76    | 7,84   | 0,48  | 0,12  | 0,00 | 1,20   | 0,00 | 0,00 |      |
|                         |                             |                             | Összesen:                  | 3 567,35 | 853,44 | 37,25 | 27,90 | 5,92 | 105,02 | 9,16 | 1,96 |      |
|                         |                             | R                           | Tej                        | 351,12   | 84,00  | 4,50  | 4,20  | 0,61 | 3,98   | 0,00 | 0,10 |      |
|                         |                             |                             | Gabonapehely               | 317,52   | 75,96  | 2,00  | 0,40  | 0,08 | 16,00  | 5,80 | 0,16 |      |
| T                       | Limonádé                    | 44,22                       | 10,58                      | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 2,59  | 2,50 | 0,00   |      |      |      |
| E                       | Majorannás pulykamellcsíkok | 371,46                      | 88,87                      | 12,13    | 4,24   | 0,59  | 5,23  | 0,00 | 1,04   |      |      |      |
|                         | Cukkinifőzelék              | 801,95                      | 191,85                     | 5,03     | 11,11  | 2,81  | 17,03 | 0,00 | 0,14   | <br> |      |      |





| 2026. 03. 18. szerda<br>(00480)<br>Gyermekek (1-3 év)    |        | E         | Banán                  | 351,02   | 83,98  | 1,04  | 0,08  | 0,00  | 19,36 | 0,00 | 0,04 |  |  |
|--|--------|-----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
|  |        | U         | Gyümölcs tea           | 69,46    | 16,62  | 0,01  | 0,00  | 0,00  | 4,09  | 4,00 | 0,00 |  |  |
|  |        |           | Májkrém                | 13,81    | 3,30   | 0,12  | 0,31  | 0,14  | 0,01  | 0,71 | 0,03 |  |  |
|  |        |           | 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: | 2 749,06               | 657,67   | 29,01  | 20,95 | 4,26  | 88,24 | 13,01 | 1,83 |      |  |  |
| 2026. 03. 19. csütörtök<br>(00480)<br>Gyermekek (1-3 év) |        | R         | 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 |  |  |
|  |        |           | Kornspitz              | 352,00   | 84,21  | 3,00  | 1,00  | 0,13  | 15,25 | 1,01 | 0,25 |  |  |
|  |        |           | Sárgarépa              | 50,44    | 12,07  | 0,36  | 0,06  | 0,01  | 2,43  | 0,00 | 0,09 |  |  |
|  |        |           | T Gyümölcs tea         | 69,46    | 16,62  | 0,01  | 0,00  | 0,00  | 4,09  | 4,00 | 0,00 |  |  |
|  |        | E         | Tarhonyás hús          | 1 511,36 | 361,57 | 15,02 | 16,00 | 4,25  | 38,93 | 0,00 | 0,87 |  |  |
|  |        |           | Csemege uborka         | 23,02    | 5,51   | 0,24  | 0,04  | 0,00  | 1,04  | 0,00 | 0,96 |  |  |
|  |        | U         | Citromos tea           | 27,46    | 6,57   | 0,01  | 0,00  | 0,00  | 1,59  | 1,50 | 0,00 |  |  |
|  |        |           | Tonhalpástétom         | 101,52   | 24,29  | 3,71  | 0,59  | 0,12  | 0,76  | 0,00 | 0,18 |  |  |
| Fehérkenyér  | 438,82 | 104,98    | 4,00                   | 0,32     | 0,12   | 21,60 | 0,00  | 0,24  |       |      |      |  |  |





| 2026. 03. 19.           |                               | 00480 |                              |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------------|-------|------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|--|
| 2026. 03. 20.<br>péntek | (00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | U     | Újhagyma                     | 1,08     | 0,26   | 0,01  | 0,00  | 0,00 | 0,06   | 0,00  | 0,00 |  |  |  |
|                         |                               |       | Összesen:                    | 3 385,72 | 809,99 | 34,94 | 33,43 | 9,21 | 88,76  | 6,51  | 3,23 |  |  |  |
|                         |                               | R     | Citromos tea                 | 27,46    | 6,57   | 0,01  | 0,00  | 0,00 | 1,59   | 1,50  | 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 |  |  |  |
|                         |                               |       | Retek                        | 0,61     | 0,15   | 0,01  | 0,00  | 0,00 | 0,02   | 0,00  | 0,00 |  |  |  |
|                         |                               | T     | Gyümölcsle 100% I-es         | 213,93   | 51,18  | 0,65  | 0,18  | 0,00 | 10,90  | 0,00  | 0,00 |  |  |  |
|                         |                               | E     | Fasírt                       | 617,40   | 147,70 | 8,71  | 9,72  | 1,83 | 6,16   | 0,00  | 0,31 |  |  |  |
|                         |                               |       | Paradicsomos burgonyafőzelék | 1 061,52 | 253,95 | 4,67  | 7,93  | 0,90 | 40,23  | 8,99  | 0,31 |  |  |  |
|                         |                               |       | Alma                         | 116,33   | 27,83  | 0,32  | 0,32  | 0,00 | 5,60   | 0,00  | 0,01 |  |  |  |
|                         |                               | U     | Epres gyümölcsstea           | 69,46    | 16,62  | 0,01  | 0,00  | 0,00 | 4,09   | 4,00  | 0,00 |  |  |  |
|                         |                               |       | Krémtúró, vaníliás           | 955,26   | 228,53 | 13,10 | 10,68 | 5,72 | 19,32  | 19,32 | 0,04 |  |  |  |
|                         |                               |       | Kifli                        | 171,30   | 40,98  | 1,41  | 0,11  | 0,04 | 8,55   | 0,00  | 0,16 |  |  |  |
|                         |                               |       | Összesen:                    | 3 681,58 | 880,76 | 32,84 | 29,74 | 8,80 | 117,40 | 33,81 | 1,43 |  |  |  |

.....  
Bölcsődevezető

.....  
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

