



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

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. 23. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R 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			
	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 Gyümölcsstea	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			
	Fehérrépa főzelék bölcsi	1 056,93	252,85	6,86	14,50	3,34	21,35	0,00	0,39	 		
	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			
	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:		3 020,13	722,52	32,08	28,87	5,48	77,36	8,00	1,92		





2026. 03. 24. kedd		(00480) Gyermekek (1-3 év)										
2026. 03. 24. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10	
			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	
			Kígyóuborka	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	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00	
			Gyümölcssaláta friss	271,71	65,00	0,62	0,22	0,00	14,69	4,00	0,02	
			Zabpelyhes keksz	574,33	137,40	2,22	5,88	1,66	17,19	8,16	0,06	
			Összesen:	3 413,82	816,70	28,18	28,05	4,94	106,42	20,23	1,96	
2026. 03. 25. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
			Zabkása, bounty, bölcsi	659,92	157,88	6,49	5,71	1,52	17,36	4,00	0,10	
		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 bölcsi	406,36	97,22	1,99	3,97	0,46	13,20	2,50	0,23	





2026. 03. 25. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)												
E	Főtt burgonya	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,50			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
	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:		3 564,61	852,79	32,69	29,00	7,62	108,86	13,00	2,01			
2026. 03. 26. 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	Reszelt csirkemáj	539,41	129,05	8,43	9,01	1,43	3,39	0,00	0,57			
	Zöldséges rizs	586,13	140,22	2,79	2,92	0,34	25,47	0,00	0,56			
	Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01			
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			





2026. 03. 26.		(00480) Gyermekek (1-3 év)											
U	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:	3 207,52	767,36	22,51	30,49	6,48	97,09	23,31	1,99				
2026. 03. 27. 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			
		Burgonyás kenyér	351,12	84,00	2,56	0,24	0,08	18,32	0,00	0,32			
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	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	Vagdalt pogácsa	435,52	104,19	9,99	4,29	1,35	6,28	0,00	1,21		
			Brokkolifőzlék	655,79	156,89	8,20	4,77	1,38	18,97	0,00	0,57		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Sajtos pogácsa	911,00	217,95	4,05	12,50	0,00	22,00	0,00	0,50		
	Összesen:	3 019,99	722,50	29,26	25,22	3,22	90,01	4,00	2,68				

.....
Bölcsődevezető

.....
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

