



Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

	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. 07. 27. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	468,16	112,00	6,00	5,60	0,81	5,30	0,00	0,13		
			Sajtkrém, zöldfűszeres	178,23	42,64	2,33	3,56	2,11	0,29	0,00	0,23		
			Burgonyás kenyér	351,12	84,00	2,56	0,24	0,08	18,32	0,00	0,32		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Halrudacska	170,86	40,87	8,85	0,32	0,06	0,60	0,00	0,09		
			Finomfőzelék	1 048,57	250,85	8,81	11,25	1,32	26,90	1,00	0,40		
			Őszibarack	138,25	33,07	0,56	0,08	0,00	7,20	0,00	0,00		
		U	Épres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			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		
			Zsemle, korpás	308,49	73,80	2,67	0,39	0,04	15,00	0,00	0,28		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 212,76	768,59	35,89	29,87	5,47	83,16	7,50	2,03		





2026. 07. 28. kedd	(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		
			Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		
			Kígyóúborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Gyümölcs tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Tejszínes tárkonyos pulykaragu	351,13	84,00	8,77	4,93	1,65	4,36	0,00	0,15		
			Petrezselymes kuszkus, bölcsei	1 045,43	250,10	6,53	6,83	0,80	39,33	0,18	2,96		
			Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Csipkebogyó tea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00		
			Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,40		
			Teljes kiőrlésű kifli	654,17	156,50	5,50	1,40	0,20	29,50	0,32	0,05		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 468,10	829,70	32,43	25,63	8,10	115,93	6,50	3,89		
2026. 07. 29. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	468,16	112,00	6,00	5,60	0,81	5,30	0,00	0,13		
			Gabonapehely, fahéjas	346,20	82,82	0,92	1,96	0,88	15,18	6,84	0,35		
		T	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
		E	Sertés aprópecsenye	604,53	144,62	12,86	9,57	2,26	1,60	0,00	0,62		
			Kelbimbó főz. mir. bölcsei	1 171,83	280,34	9,64	12,31	2,18	32,03	0,00	0,53		





2026. 07. 29. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Cseresznyés- vörösáfonyás tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Párizsi krém	346,16	82,81	1,82	8,33	1,51	0,06	0,00	0,30	  	
			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		
			Összesen:	3 640,55	870,93	35,98	38,53	7,77	89,46	12,34	2,18		
2026. 07. 30. csütörtök	(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	121,01	28,95	1,95	2,40	0,81	0,23	0,00	0,02		
			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		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Tojáskarika	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Burgonyás spenótfőzelék	982,78	235,11	6,59	11,91	2,27	24,02	0,00	0,27	 	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Epres gyümölcstea	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		





2026. 07. 30	(00480)	U	Paradicsom	73,25	17,52	0,80	0,16	0,03	3,20	0,00	0,01		
			Összesen:	3 287,37	786,45	27,08	31,75	5,85	93,11	6,50	1,41		
2026. 07. 31. 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	146,59	35,07	1,54	2,94	1,46	0,57	0,53	0,37		
			Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		
			Paprika, kaliforniai	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	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	Csirkerizottó, bölcsi	1 133,37	271,14	6,39	9,01	1,77	40,81	0,00	2,08		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
			Sárgadinnye	135,31	32,37	0,24	0,08	0,00	7,60	0,00	0,02		
		U	Vaníliás tej	367,90	88,02	4,50	4,20	0,61	4,97	1,00	0,10		
			Pogácsa, krumpis 60g	476,84	114,08	1,54	8,19	2,24	8,43	0,09	0,50		
			Összesen:	3 138,00	750,73	19,64	25,11	6,21	106,67	5,62	4,27		

.....

Bölcsődevezető

.....

Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

