



Tételes étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.

	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. 08. 10. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00		
			Májkrém	9,21	2,20	0,08	0,21	0,09	0,01	0,47	0,02		
			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	Multivitaminlé, 100 %	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
		E	Brokkolis-sajtos tészta	1 282,06	306,71	14,32	13,48	6,07	31,78	0,00	1,27		
			Nektarin	184,87	44,23	0,75	0,37	0,04	9,42	0,00	0,00		
		U	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10		
			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 rozsos	263,41	63,02	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 214,67	769,06	31,08	27,58	8,02	94,79	2,47	2,49		





2026. 08. 11. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	333,90	79,88	3,46	3,34	0,73	6,91	4,00	0,07	 	
			Mozzarella szelet	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		
			Rozsos kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47	  	
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Őszibarack-mangó tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Pulyka aprópecsenye bölcsi	336,97	80,62	9,83	4,15	0,56	4,73	0,00	0,14		
			Cukkinifőzelék	801,95	191,85	5,03	11,11	2,81	17,03	0,00	0,14	 	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Erdei gyümölcsös tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	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		
			Paprika, kaliforniai	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	3 020,60	722,64	30,35	27,32	4,95	88,78	12,00	1,34		
2026. 08. 12. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Csirkemell sonka	4,56	1,09	0,15	0,00	0,01	0,02	0,02	0,02		
			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		





2026. 08. 12. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	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		
			Almás karalábéfőzelék	970,18	232,10	5,84	11,00	1,30	25,94	0,00	0,56		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Tejeskávé	521,21	124,69	6,06	5,60	0,82	8,40	2,50	0,14		
			Briós	555,88	132,99	3,50	3,13	1,29	22,56	5,57	0,31		
			Összesen:	3 298,10	789,02	28,56	27,60	4,14	100,20	14,59	1,53		
2026. 08. 13. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Sonkás sajtkrém	130,37	31,19	1,65	2,64	1,57	0,17	0,00	0,28		
			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	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
		E	Meggyleves mir. bölcsi	624,33	149,36	1,53	2,39	1,03	29,45	17,98	0,31		
			Rizseshús	1 130,78	270,52	12,94	5,81	1,45	41,28	0,00	0,20		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		U	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		





2026. 08. 14. péntek	2026. 08. 13. (00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 159,32	755,82	27,99	15,09	4,82	123,44	23,48	2,39		
	(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		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
			Sárgarépa	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Csirke aprópecsenye	367,57	87,94	11,30	4,20	0,53	1,13	0,00	0,09		
			Mexikói főzelék	548,73	131,27	3,92	4,03	1,83	19,18	0,00	0,85		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00		
			Joghurt	540,96	129,42	6,80	7,20	3,91	9,20	0,00	0,60		
			Teljes kiőrlésű kifli	327,09	78,25	2,75	0,70	0,10	14,75	0,16	0,03		
			Összesen:	3 107,96	743,54	33,47	23,49	8,84	95,31	4,66	2,41		





Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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