



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	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. 09. 14. 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	33,08	0,56	0,08	0,00	7,20	0,00	0,01		
			Dörmi	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Építész gyümölcssteak	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	768,60	35,89	29,87	5,47	83,16	7,50	2,04		





2026. 09. 15. kedd		(00480) Gyermekek (1-3 év)										
R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07			
	Trappista sajtkrém	371,57	88,89	4,08	7,95	3,71	0,23	0,00	0,31			
	Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24			
	Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	T Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00			
	E Tarhonyáshús	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			
	Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01			
	U Csipkebogyótea	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:	3 842,84	919,35	36,46	33,76	11,68	113,12	6,32	2,93			
2026. 09. 16. szerda		(00480) Gyermekek (1-3 év)										
R	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			
	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			





2026. 09. 16. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	T	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
		E	Sertés aprópecsenye	537,96	128,70	10,76	8,76	1,97	1,56	0,00	0,60		
			Kelbimbó főz. mir. bölcsi	973,56	232,91	7,66	12,11	2,16	22,81	0,00	0,52		
			Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Cseresznyés-vörösfény tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Vajkrém, natúr	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
			Kápia paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
			Összesen:	3 807,15	910,80	30,97	39,73	8,84	103,90	22,81	2,01		
2026. 09. 17. 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 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		
		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		





2026. 09. 17. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Epres gyümölcsstea	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		
			Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		
			Paradicsom	73,25	17,52	0,80	0,16	0,03	3,20	0,00	0,01		
			Összesen:	3 285,52	786,01	27,51	31,78	5,91	92,71	6,50	1,18		
2026. 09. 18. 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	Gyümölcsle 100% I-es	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
		E	Bolognai tészta, reszelt sajttal	1 800,62	430,77	18,90	20,80	6,26	41,70	0,00	1,02		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Epres-banános ivójoghurt	317,68	76,00	3,06	1,10	0,09	13,70	14,13	0,07		
			Teljes kiörlésű kifli	327,09	78,25	2,75	0,70	0,10	14,75	0,16	0,03		
			Összesen:	3 563,28	852,46	31,76	26,51	8,04	119,57	18,82	1,74		





Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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