



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.													
	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. 21. 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		
			Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24		
			Pritamin paprika	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	Zöldséges tonhalpogácsa	597,39	142,92	8,39	6,01	0,84	13,24	0,00	0,44		
			Brokkolifőztlék	708,30	169,45	8,40	5,97	1,99	19,20	0,00	0,58		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Cseresznyés-vörösáfonyás tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			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		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 295,61	788,44	31,91	26,97	5,22	99,29	6,50	1,79		





2026. 09. 22. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	333,90	79,88	3,46	3,34	0,73	6,91	4,00	0,07	 	
			Briós	555,88	132,99	3,50	3,13	1,29	22,56	5,57	0,31	   	
		T	Őszibarack-mangó tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Sütőtökös csirkeragu	620,81	148,52	13,34	5,69	0,78	10,81	0,00	0,60		
			Szarvacska tészta, durum	597,24	142,88	5,00	0,60	0,04	29,20	0,00	0,53		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
		U	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
			Tojáskrém	424,91	101,65	2,91	9,59	1,23	0,82	0,00	0,31	   	
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
			Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	3 193,16	763,92	32,77	23,10	4,19	103,01	15,07	2,44		
2026. 09. 23. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Sajtkrém, natúr	23,72	5,67	0,08	0,58	0,34	0,03	0,00	0,02	 	
			Zsemle	308,34	73,77	2,54	0,19	0,07	15,39	0,00	0,43		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		T	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Gulyásleves	1 020,97	244,25	12,37	10,39	1,96	24,57	0,00	0,85	   	
			Tejberizs szórattal	1 308,37	313,01	9,57	6,15	1,09	50,50	13,99	0,14	 	





2026. 09. 23. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	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		
		Rozsos kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47	  	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	3 937,38	941,97	32,21	27,91	4,50	132,72	19,51	2,09		
2026. 09. 24. csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Erdei gyümölcsös tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		Májkrém	9,21	2,20	0,08	0,21	0,09	0,01	0,47	0,02	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
		Kápia paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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	Francia rakott burgonya	1 766,97	422,72	13,98	21,84	6,84	40,37	0,00	0,97	  	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		Őszibarack	138,25	33,08	0,56	0,08	0,00	7,20	0,00	0,01		
	U	Joghurt, natúr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Zabpelyhes keksz	574,33	137,40	2,22	5,88	1,66	17,19	8,16	0,06	    	
		Összesen:	3 336,57	798,23	22,07	28,90	8,63	106,81	12,63	2,34		





2026. 09. 25. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10		
			Kakaós croissant	647,04	154,80	2,38	9,79	3,11	14,11	5,58	0,26		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Sertés aprópecsenye	537,96	128,70	10,76	8,76	1,97	1,56	0,00	0,60		
			Sárgarépa- zellerfőz.mir.bölcsi	1 172,72	280,56	6,60	16,28	1,97	23,97	0,00	0,59		
			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		
			Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,40		
			Teljes kiörlésű kifli	327,09	78,25	2,75	0,70	0,10	14,75	0,16	0,03		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Összesen:	3 554,39	850,35	31,06	45,13	10,75	72,65	12,24	2,00		

.....
Bölcsoődevezető

.....
Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

