



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 09. 28. hétfő	(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	195,55	46,78	2,48	3,96	2,36	0,26	0,00	0,42		
			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	Gyümölcslé 100% I-es	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00		
		E	Halrudacska	170,86	40,87	8,85	0,32	0,06	0,60	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	Őszibarack-mangó tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Petrezselymes túrókrém	114,79	27,46	2,60	1,50	0,82	0,86	0,00	0,11		
			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:	2 776,99	664,35	30,43	13,87	5,66	99,89	4,00	2,11		





2026. 09. 29. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Vajkrém, fokhagymás- petrezselymes	110,35	26,40	0,28	2,58	0,00	5,20	2,60	0,15		
			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	Őszibarack-mangó tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Zöldséges-köleses csirkemell	1 539,27	368,25	22,51	20,07	8,99	24,04	0,00	1,46		
			Szilva	201,32	48,16	0,56	0,14	0,00	10,48	0,00	0,01		
		U	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Barackíz	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	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		
			Összesen:	3 718,87	889,69	35,18	37,38	11,77	104,22	20,78	2,51		
2026. 09. 30. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Almás-fahéjas zabkása	886,23	212,02	5,27	10,21	2,32	22,43	10,06	0,17		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Sertés pörkölt	492,00	117,70	8,84	7,99	1,69	2,44	0,00	0,28		
			Burgonyafőzelék	941,36	225,20	6,16	4,40	1,88	39,04	0,00	0,54		
			Őszibarack	138,25	33,08	0,56	0,08	0,00	7,20	0,00	0,01		





2026. 09. 30. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
		Tavaszi felvágott	115,04	27,52	1,55	2,19	0,83	0,36	0,00	0,28		
		Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
		Teljes kiőrlésű zsemle	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
		Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		Összesen:	3 240,78	775,31	24,94	32,24	7,36	91,92	18,06	1,67		
2026. 10. 01. csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10		
		Edami sajtszelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,34	0,40		
		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		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	T	Almalé, 100%	244,41	58,47	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	0,01		
	E	Rakott karfiol	904,43	216,37	12,03	5,57	2,01	29,26	0,00	0,11		
		Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Gyümölcs 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		





2026. 10. 02. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Kápia paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	3 274,73	783,44	33,62	24,41	7,00	102,33	5,35	1,38		
		R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,40	2,65	0,00	0,06		
			Vajkrém, natúr	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
			Sajtos stangli	268,48	64,23	2,84	1,30	0,75	10,23	0,00	0,38		
			Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Fasírt, zabpelyhes, bölcsei	870,50	208,25	8,16	15,88	3,93	7,93	0,00	0,17		
			Paradicsomos káposzta	960,31	229,74	6,50	8,44	0,92	31,18	3,00	0,79		
			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		
			Gesztenyés-meggyes kevert süti	786,43	188,14	4,68	4,90	1,13	30,62	11,84	0,39		
			Összesen:	3 523,31	842,90	26,06	37,67	9,06	95,60	21,34	1,81		

.....

Bölcseődevezető

.....

Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

