



Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.													
	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. 10. 26. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	468,16	112,00	6,00	5,60	0,81	5,30	0,00	0,13		
			Vajkrém,magyaros	15,88	3,80	0,03	0,40	0,19	0,02	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
			Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		T	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
		E	Húsgombóc mir.	941,50	225,24	10,10	8,65	5,45	25,65	1,85	1,66		
			Zöldbabfőzelék	856,22	204,84	8,69	5,28	1,89	28,98	0,00	0,06		
			Őszibarack	138,25	33,08	0,56	0,08	0,00	7,20	0,00	0,01		
		U	Épres gyümölcstea	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	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	0,01	1,60	0,40	0,00		
				Összesen:	3 755,69	898,50	34,73	30,20	9,95	114,71	10,25	2,99	





2026. 10. 27. kedd	(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		
			Kornspitz	352,00	84,21	3,00	1,00	0,13	15,25	1,01	0,25		
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
		T	Gyümölcslé 100% I-es	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
		E	Vadas sertésragu	971,19	232,34	13,47	12,97	4,04	14,86	0,50	0,78		
			Szarvacska tészta, durum	597,24	142,88	5,00	0,60	0,04	29,20	0,00	0,53		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Epres gyümölcs tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Tojáskrém	424,91	101,65	2,91	9,59	1,23	0,82	0,00	0,31		
			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		
			Összesen:	3 728,79	892,05	34,04	28,28	6,31	120,64	5,51	2,25		
2026. 10. 28. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Gépsonka	65,48	15,66	2,26	0,71	0,24	0,04	0,00	0,11		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		





2026. 10. 28. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
	E	Csirkemell pörkölt	397,96	95,21	8,20	5,11	0,61	3,98	0,10	0,17		
		Zelleres brokkolifőzelék	1 009,02	241,39	8,60	9,60	2,32	28,32	0,00	0,25	  	
		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		
		Sütőtökös muffin	1 109,62	265,46	5,15	10,93	2,94	35,76	9,99	0,08	  	
		Összesen:	3 734,96	893,53	31,98	36,99	7,24	102,69	14,09	1,37		
2026. 10. 29. csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	333,90	79,88	3,46	3,34	0,73	6,91	4,00	0,07	 	
		Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
		Molnárka	705,00	168,66	4,60	4,20	0,55	27,00	1,35	0,44	  	
	T	Gyümölcs tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
	E	Sajtos tejfölös tészta	1 200,09	287,10	11,53	13,53	4,89	29,56	0,00	1,09	  	
		Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
	U	Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00		
		Párizsikrém	346,16	82,81	1,82	8,33	1,51	0,06	0,00	0,30	  	
		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:	3 580,61	856,60	25,89	37,25	8,32	100,51	11,35	2,30		





2026. 10. 30. 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		
			Burgonyás kenyér	351,12	84,00	2,56	0,24	0,08	18,32	0,00	0,32		
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		T	Gyümölcslé 100% I-es	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
		E	Halrudacska	170,86	40,87	8,85	0,32	0,06	0,60	0,00	0,09		
			Cukkinifőzelék	801,95	191,85	5,03	11,11	2,81	17,03	0,00	0,14		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Pizzás tekercs 60 g	754,49	180,50	3,30	9,00	4,30	21,00	2,99	1,05		
			Összesen:	3 126,26	747,91	26,46	26,79	9,12	95,72	7,52	2,08		

.....

Bölcsődevezető

.....

Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

