Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 11. 02. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
			Vajkrém, natúr	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
			Zsemle, korpás	308,49	73,80	2,67	0,39	0,04	15,00	0,00	0,28		
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,40	0,01		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Sajtos brokkoli nuggets mir.	439,63	105,17	6,29	4,29	0,36	10,23	0,24	0,63		
			Sárgarépafőzelék bölcsi	842,32	201,51	5,73	6,55	0,84	28,15	0,00	0,60		
			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		
			Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			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		
			Összesen:	3 333,17	797,41	25,98	28,55	5,42	104,68	4,64	2,32		

2026. 11. 03. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10		
			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		
		T	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00		
		E	Húsgombóc	402,62	96,32	7,90	3,01	1,00	9,30	0,00	0,18		
			Főtt burgonya	195,98	46,89	1,25	0,10	0,02	10,00	0,00	0,25		
			Paradicsom mártás bölcsi	406,36	97,22	1,99	3,97	0,46	13,20	2,50	0,23		
			Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Sajtkrém, natúr	23,72	5,67	0,08	0,58	0,34	0,03	0,00	0,02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
			Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	3 245,73	776,50	24,92	23,83	4,79	111,29	25,31	1,61		
2026. 11. 04. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07		
			Csirkemell sonka	6,84	1,64	0,23	0,00	0,02	0,03	0,02	0,03		
			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		

2026. 11. 04. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		T	Gyümölcslé 100% l-es	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00	
		E	Petrezselymes csirkefasírt	397,53	95,10	9,46	3,02	0,43	7,40	0,00	0,25	
			Tejszínes kukoricafőzelék	940,69	225,05	7,46	5,31	2,04	36,32	0,00	1,02	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	4,76	0,01	
		U	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00	
			Körözött,házi	195,02	46,66	2,92	3,11	1,60	1,70	0,02	0,11	
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60	
			Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	3 321,63	794,66	31,82	23,35	5,35	109,05	7,31	2,42	
2026. 11. 05. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10	
			Gabonapehely	317,52	75,96	2,00	0,40	0,08	16,00	5,80	0,16	
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00	
		E	Rizseshús	1 130,78	270,52	12,94	5,81	1,45	41,28	0,10	0,20	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	
			Körte	177,21	42,39	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00	
		U	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
			Húskrém csirkemellből	102,32	24,48	3,86	0,58	0,23	0,91	0,00	0,13	

2026. 11. 05.	(00480) Gyermek (1-3 év)	**U**	Burgonyás kenyér	351,12	84,00	2,56	0,24	0,08	18,32	0,00	0,32	
			Paprika, kaliforniai	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			Összesen:	2 618,37	626,40	26,83	11,63	2,46	100,22	12,40	1,87	
2026. 11. 06. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
			Főtt virsli bölcsi	775,49	185,52	10,00	16,00	6,13	0,16	0,00	2,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32	
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,00	2,40	2,40	0,22	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		T	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
		E	Csirke aprópecsenye	367,57	87,94	11,30	4,20	0,53	1,13	0,00	0,09	
			Karalábéfőzelék bölcsi	1 105,49	264,47	8,65	9,80	1,24	32,72	0,00	0,22	
			Banán	351,01	83,97	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
		U	Kakaó	333,90	79,88	3,46	3,34	0,73	6,91	4,00	0,07	
			Zabpelyhes keksz	574,33	137,40	2,22	5,88	1,66	17,19	8,16	0,06	
			Összesen:	4 120,57	985,78	41,08	39,95	10,32	108,00	22,56	3,02	

....

Bölcsődevezető Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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