Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	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. 09. hétfő	(00480) Gyermek (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		
			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	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		
		U	Epres gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Sonkakrém házi	399,49	95,57	4,28	8,64	1,18	0,08	0,00	0,74		
			Teljes kiőrlésű zsemle	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
			Póréhagyma	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 451,85	825,80	32,27	35,34	7,76	88,48	6,50	2,01		

2026. 11. 10. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tejeskávé	521,21	124,69	6,06	5,60	0,82	8,40	2,50	0,14	
			Borjúpárizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34	
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32	
			Retek	0,61	0,15	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	
		T	Gyümölcstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
		E	Zöldborsós sertés ragu	603,24	144,32	11,96	7,89	1,90	6,12	0,00	0,21	
			Főtt tészta, kagyló	642,07	153,60	6,00	1,36	0,25	29,16	0,00	0,64	
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	4,76	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	
			Kifli	171,30	40,98	1,41	0,11	0,04	8,55	0,00	0,16	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,40	0,01	
			Összesen:	3 243,55	775,97	35,05	30,58	7,66	84,85	13,66	2,31	
2026. 11. 11. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07	
			Kakaós croissant	647,04	154,80	2,38	9,79	3,11	14,11	5,58	0,26	
		T	Citromos tea	27,46	6,57	0,01	0,00	0,00	1,59	1,50	0,00	
		E	Fasírt, zabpelyhes, bölcsi	870,50	208,25	8,16	15,88	3,93	7,93	0,00	0,17	

2026. 11. 11. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**E**	Paradicsomos burgonyafőzelék	1 061,52	253,95	4,67	7,93	0,90	40,23	8,99	0,31		
			Körte	177,21	42,40	0,32	0,24	0,00	9,60	0,00	0,00		
		U	Cseresznyés-vörösáfonyás 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		
			Reszelt répa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	3 675,40	879,28	22,74	41,17	10,32	100,77	20,07	1,19		
2026. 11. 12. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10		
			Vajkrém, natúr	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
			Zsemle	308,34	73,77	2,54	0,19	0,07	15,39	0,00	0,43		
			Zöldpaprika	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	Rakott kelkáposzta bulgurral	1 427,53	341,51	20,09	12,38	3,66	38,81	0,00	0,75		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Epres gyümölcstea	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		
			Rozsos kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47		

2026. 11. 12	(00480)	**U**	Pritamin paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 582,39	857,05	37,32	22,31	6,39	122,78	4,00	1,97		
2026. 11. 13. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Őszibarack-mangó tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Trappista sajt, szelet	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
			Paprika, kaliforniai	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00		
		E	Mexikói csirkeragu	743,66	177,91	11,55	9,86	1,19	10,38	0,00	0,19		
			Párolt rizs	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,50		
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	4,76	0,01		
		U	Epres-banános ivójoghurt	317,68	76,00	3,06	1,10	0,09	13,70	14,13	0,07		
			Kifli	342,59	81,96	2,82	0,21	0,08	17,10	0,00	0,31		
			Összesen:	3 453,53	826,20	29,86	28,05	5,24	112,45	25,39	1,84		

....

Bölcsődevezető Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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