










Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R gyümölcsstea 1-3	65.00	15.55	0.00	0.00	0.00	3.87	3.53	0.00		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Jégcsapretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.00	0.78	0.00	0.01		
	Kenőmájaskrém 1-3	59.33	14.17	0.05	1.54	0.43	0.01	0.00	0.03	  	
	T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	E Főtt tojás1-3	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Zöldbabfőzelék 1-3	390.42	93.31	4.54	1.95	0.75	14.18	0.00	0.07	 	
	U Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 	
	Gabonapehely	783.00	187.32	3.50	1.50	0.00	39.00	0.00	0.00		
	Összesen:		2 830.98	672.94	23.21	21.21	5.78	104.42	27.50	1.29	
12/9/2025 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Citromos tea 1-3	22.42	5.36	0.00	0.00	0.00	1.31	1.26	0.00		
	Sertés párizsi Kométa am.	267.37	63.86	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.00		
	Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Uborka**	14.74	3.52	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00		
	T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		





12/9/2025 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)		E	Vagdalt 1-3	600.59	143.49	7.06	7.93	2.68	10.84	0.06	0.35	  	
			Burgonya főzelék 1-3	563.80	134.79	4.44	1.58	0.64	25.25	0.00	0.06	 	
		U	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Póréhagyma**	7.70	1.84	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00		
			sajtkrém 1-3	157.31	37.57	0.13	4.04	1.52	0.15	0.00	0.09	 	
			Összesen:	2 626.09	623.95	22.84	20.78	7.32	83.75	2.85	1.63		
12/10/2025 szerda (00100) Bölcsődés (1-3 év)		R	Kakaó 1-3	363.65	86.90	4.26	1.89	1.03	13.13	6.49	0.17	 	
			Felvágott(Zala, Kópé)**	307.31	73.40	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.75	   	
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		T	Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
		E	Főtt sertéshús 1-3	480.98	114.88	7.00	9.56	3.41	0.12	0.00	0.07		
			Brokkoli főzelék 1-3	295.14	70.53	4.96	1.17	0.36	9.97	0.00	0.06	 	
			Húsgaluska leves 1-3	574.45	137.21	7.89	9.91	3.49	3.97	0.00	0.17	   	
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Sárgarépás margarin 1-3	115.09	27.49	0.03	2.94	0.80	0.19	0.00	0.04		





10/20:													
12/11/2025 csütörtök	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	U	Kápia paprika	24.57	5.86	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Összesen:			3 115.28	744.50	36.89	33.52	11.81	69.20	6.75	2.30	
		R	Citromos tea 1-3	22.42	5.36	0.00	0.00	0.00	1.31	1.26	0.00		
			Körözött túró házi 1-3	143.87	34.36	2.11	2.58	1.01	0.63	0.00	0.03		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Zöldpaprika**	24.57	5.87	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
		E	Csirkepörkölt 1-3	330.40	78.94	10.44	2.94	0.68	2.58	0.00	0.13		
			Karalábé leves 1-3	53.14	12.71	0.51	0.19	0.02	2.18	0.00	0.01	  	
			Tészta köret 1-3	588.29	140.51	5.89	1.67	0.27	25.37	0.00	0.83	 	
	Svanyú	19.06	4.56	0.38	0.03	0.01	0.65	0.00	1.19				
U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 			
Összesen:			3 161.27	755.88	33.79	13.50	2.47	131.71	2.78	4.32			
12/12/2025 péntek	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	R	Tej ! 1-3	255.60	61.05	4.28	1.89	1.03	6.68	0.00	0.17		
			halkrém házi 1-3	178.14	42.57	0.69	4.36	1.05	0.13	0.00	0.05	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.96	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01		
		T	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		





12/12/2025 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)	<b>E</b>	Burgonya sós féladag 1-3	246.93	59.07	1.58	0.13	0.02	12.60	0.00	0.12	
		Sóskamártás 1-3	463.92	110.87	4.70	2.00	0.56	17.86	4.20	0.19	
		Sült csirkemell 1-3	158.04	37.75	7.27	0.87	0.14	0.20	0.01	0.12	
	<b>U</b>	Zala felvágott Kométa am.	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25	
		Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00	
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	
		Összesen:	2 900.79	693.44	34.80	20.92	6.87	87.90	5.74	3.04	

