



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R		Tej ! 1-3	255.60	61.05	4.28	1.89	1.03	6.68	0.00	0.17		
			sajtkrém 1-3	157.31	37.57	0.13	4.04	1.52	0.15	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		T	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		E	Hentes tokány 1-3	559.60	133.68	7.42	10.60	3.71	2.02	0.00	0.21		
			Tészta köret 1-3	588.29	140.51	5.89	1.67	0.27	25.37	0.00	0.83		
		U	Párizsikrém1-3	95.12	22.72	0.52	2.26	0.69	0.06	0.06	0.12		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Összesen:	2 707.82	647.19	26.50	22.38	7.71	80.37	0.32	2.48		
1/13/2026 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		
			Tojáskrém házi 1-3	175.47	41.91	1.20	3.99	1.06	0.26	0.12	0.07		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	T		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.00		





1/13/2026 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	csirkemáj párolva1-3	235.34	56.22	8.45	1.75	0.63	1.61	0.00	0.08		
			Paradicsom mártás1-3	236.84	56.63	1.15	0.41	0.06	12.02	6.29	0.01		
			Török rizs 1-3	639.17	152.72	4.13	4.63	1.63	25.49	0.00	0.26		
		U	Gépsonka Sümegi	196.43	46.92	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Jégسالáta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Összesen:	2 715.49	649.19	30.06	18.81	4.52	99.04	10.59	1.91		
1/14/2026 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejbedara kakaós szórással1-3	848.60	202.80	6.41	2.28	1.24	38.96	16.78	0.19		
		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		E	Sült virsli	613.64	146.57	7.88	12.68	4.83	0.13	0.00	1.58		
			Sárgarépa főzelék 1-3	380.36	90.91	3.70	1.41	0.52	15.56	0.00	0.08		
			Zöldségleves 1-3	56.88	13.61	0.60	0.25	0.02	2.15	0.01	0.01		
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	2 477.26	588.28	22.87	22.34	6.84	81.89	18.31	2.41		





1/15/2026 csütörtök	(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		
			Löncskrém 1-3	125.81	30.08	0.73	2.59	0.85	0.95	0.06	0.15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		E	Sült csirkemell 1-3	158.04	37.75	7.27	0.87	0.14	0.20	0.23	0.12		
			Karfiolfőzelék 1-3	314.28	75.11	4.20	1.34	0.39	11.49	0.00	0.06		
			Csontleves tésztabetéttel 1-3	50.89	12.18	0.53	0.31	0.04	1.75	0.00	0.06		
		U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
			Összesen:	2 398.72	569.87	26.45	7.09	1.91	98.22	1.68	2.49		
1/16/2026 péntek	(00100) Bölcsődés (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		
			Póréhagyma**	7.70	1.84	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
		E	Gulyásleves 1-3	546.23	130.52	6.79	8.40	2.90	6.68	0.01	0.12		
			Túrós guba 1-3	847.55	202.63	10.60	3.60	1.91	32.60	10.57	0.58		





1/16/2026 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	Vanillasodó 1-3	436.15	104.24	4.55	2.21	1.20	16.44	9.48	0.17		
		U	Zala felvágott Kométa am.	409.75	97.87	6.24	7.96	2.91	0.24	0.00	1.00		
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	3 959.27	946.50	41.73	39.24	11.52	121.98	23.10	3.19		

