



Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/2/2026 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Uborka**	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00		
	Magos sajtkrém1-3 *	302.21	72.19	0.55	7.70	2.27	0.14	0.05	0.15	 	
	T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	E Sárgarépa főzelék 1-3 *	452.63	108.21	3.85	1.23	0.38	19.94	0.00	0.07	 	
	Sült csirkecomb 1-3 *	414.10	98.91	14.64	4.27	0.99	0.41	0.24	0.17	 	
	U Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40	 	
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
Összesen:	2 914.76	689.18	32.98	24.89	8.85	81.37	1.22	1.51			
2/3/2026 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		
	Májkrem 1-3	127.38	30.46	1.13	2.65	0.84	0.50	0.00	0.17	 	
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
	Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	E Húsleves 1-3 *	46.90	11.22	0.43	0.07	0.01	2.11	0.00	0.10	 	





2/3/2026 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)		E	Főtt sertéshús 1-3 *	480.98	114.88	7.00	9.56	3.41	0.12	0.00	0.07	
			Burgonya sós féladag 1-3 *	274.36	65.64	1.75	0.14	0.02	14.00	0.00	0.05	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	
		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	
			Jégsaláta	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:	2 588.00	615.03	28.34	21.15	5.55	85.68	5.58	2.51	
2/4/2026 szerda (00100) Bölcsődés (1-3 év)		R	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	
			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	0.01	0.79	0.00	0.01	
			gyümölcstea 1-3	65.00	15.55	0.00	0.00	0.00	3.87	3.87	0.00	
		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
		E	Húsgaluska leves 1-3 *	472.67	112.91	6.31	7.59	2.64	4.66	0.01	0.17	
			Sajtos-tejfölös tészta 1-3 *	781.16	186.58	8.60	7.82	4.03	20.31	0.00	0.96	
		U	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	





2/4/2026 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	U Csemege uborka	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.00		
		Felvágott(Zala, Kópé)**	307.31	73.40	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.75		
		Összesen:	2 893.66	687.73	30.93	38.11	11.50	71.69	6.92	2.99		
2/5/2026 csütörtök	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tojáskrém házi 1-3 *	195.61	46.72	1.42	4.40	1.17	0.30	0.15	0.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Póréhagyma**	23.10	5.53	0.00	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00		
		Tejeskávés 1-3 *	540.83	129.23	6.85	3.00	1.63	18.59	7.49	0.27		
		T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		E Sertés sült (egyben sültve)1-3*	417.54	99.73	12.69	5.14	1.76	0.60	0.11	0.14		
		Édesburgonya főzelék *	259.05	61.89	2.29	1.05	0.56	10.81	5.02	0.03		
		U Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
		Túrókrém asz.szilvás1-3 *	150.27	35.91	2.52	1.38	0.76	3.32	2.63	0.01		
		Összesen:	2 571.16	610.76	33.11	16.51	6.24	79.31	16.93	1.66		
2/6/2026 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R halkrém házi 1-3	178.14	42.57	0.69	4.36	1.05	0.13	0.00	0.05		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
		T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		E Paradicsomos káposzta1-3	423.87	101.36	3.03	0.80	0.12	20.19	6.29	0.01		





2/6/2026 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 évi)	E	Vagdalt 1-3	533.94	127.54	6.54	8.29	2.70	6.60	0.00	0.24		
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Összesen:	2 512.62	596.86	23.31	18.09	5.93	84.55	7.42	1.73		

