



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő (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	0.11	0.15		
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Jégcsapretek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	T Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
	E Fokhagymás aprópecsenye1-3	400.13	95.58	5.54	7.07	2.52	2.37	0.00	0.05		
	Sárgaborsó főzelék1-3	754.75	180.27	11.34	1.25	0.44	30.78	0.00	0.06		
	U Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
	sajtkrém 1-3	157.31	37.57	0.13	4.04	1.52	0.15	0.00	0.09		
	Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
Összesen:		2 494.51	596.24	25.70	16.33	5.70	83.53	2.90	1.50		
2/10/2026 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Túrókrém mazsolás 1-3	122.46	29.26	2.12	1.11	0.61	2.64	1.68	0.01		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Citromos tea 1-3	22.42	5.36	0.00	0.00	0.00	1.31	1.26	0.00		
	T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	E Csontleves tésztabetéttel 1-3	50.89	12.18	0.53	0.31	0.04	1.75	0.00	0.00		





2/10/2026 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	Sertés pörkölt 1-3	518.87	123.95	7.27	9.80	3.43	1.56	0.00	0.08	
		Kelkáposzta főzelék 1-3	401.62	96.03	4.38	0.77	0.12	17.63	0.00	0.01	
	U	Pizza sonka	10.62	2.54	0.34	0.11	0.04	0.05	0.01	0.04	
		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:	2 111.43	501.02	21.95	18.28	4.65	70.13	5.87	1.30	
2/11/2026 szerda (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Májkrém 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	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Kakaó 1-3	363.65	86.90	4.26	1.89	1.03	13.13	6.49	0.17	
	T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
	E	Almaleves 1-3	357.60	85.51	1.33	1.23	0.70	16.89	7.99	0.06	
		Halrúd 1-3	14.73	3.52	0.00	0.39	0.04	0.00	0.00	0.00	
		Burgonyapüré 1-3	591.26	141.38	3.78	3.65	1.10	22.80	0.00	0.09	
		Káposzta saláta sav.	67.31	16.08	0.80	0.10	0.01	2.85	0.00	0.00	
	U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	





2/11/202											
2/12/2026 csütörtök											
2/13/2026 péntek											
2/12/2026 csütörtök (00100) Bölcsődés (1-3 év)	U Gabonapehely	783.00	187.32	3.50	1.50	0.00	39.00	0.00	0.00		
	Összesen:	3 556.07	846.38	24.41	22.82	7.09	142.04	38.45	1.54		
	R Tejberizs kakaós szórással1-3	852.57	203.86	6.12	2.14	1.14	39.82	16.78	0.19		
	T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	E Póréhagyma krémleves 1-3	113.41	27.09	1.10	0.87	0.50	3.15	0.00	0.08		
	Levesgyöngy 18%	23.00	5.50	0.08	0.33	0.02	0.42	0.00	0.00		
	Rakott zöldbab 1-3	1 015.27	236.41	10.60	12.98	4.62	20.44	0.00	0.09		
	Teljes kiőrlésű kenyér	203.98	48.80	1.72	0.38	0.12	8.66	0.07	0.26		
	U Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
Sertés párizsi Kométa am.	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.00			
Összesen:	3 245.44	765.78	29.47	26.98	10.08	100.87	18.25	1.23			
2/13/2026 péntek (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 *	195.61	46.72	1.42	4.40	1.17	0.30	0.15	0.08		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
	T Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.00		





2/13/2026 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	Zöldborsófőzelék 1-3	524.14	125.31	8.06	1.34	0.36	19.95	0.00	0.06			
		májjas töltelék1-3	421.79	100.74	11.64	2.55	0.90	7.74	0.00	0.27			
	U	Vajkrém , magyaros	63.50	15.19	0.10	1.60	0.77	0.08	0.00	0.00			
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
		Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		Összesen:	2 711.05	648.24	30.41	20.52	3.66	100.40	4.45	1.51			

