



### Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

| Diéta   | Étlap tétel                | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2/16/2026<br>hétfő<br>(00100)<br>Bölcsődés (1-3 év) | R Kenőmájaskrém 1-3        | 59.33        | 14.17          | 0.05        | 1.54     | 0.43           | 0.01           | 0.00      | 0.03   |            |          |
|   | 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   |            |          |
|   | Tejeskávé 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 Vagdalt 1-3              | 600.59       | 143.49         | 7.06        | 7.93     | 2.68           | 10.84          | 0.28      | 0.35   |            |          |
|   | Burgonya főzelék 1-3       | 563.80       | 134.79         | 4.44        | 1.58     | 0.64           | 25.25          | 0.00      | 0.06   |            |          |
|   | U Sonkás szelet Kométa am. | 119.40       | 28.56          | 3.60        | 1.50     | 0.60           | 0.15           | 0.06      | 0.07   |            |          |
|   | 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:                  | 2 892.10     | 687.59         | 29.75       | 21.77    | 6.40           | 101.08         | 10.75     | 1.96   |            |          |
| 2/17/2026<br>kedd<br>(00100)<br>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   |            |          |
|   | Graham kenyér              | 399.61       | 95.60          | 3.40        | 5.20     | 0.23           | 16.89          | 1.52      | 0.55   |            |          |
|   | Körözött túró házi 1-3     | 143.87       | 34.36          | 2.11        | 2.58     | 1.01           | 0.63           | 0.00      | 0.03   |            |          |
|   | Pritamin paprika           | 24.57        | 5.88           | 0.36        | 0.09     | 0.00           | 0.90           | 0.00      | 0.00   |            |          |


























|  |   |                             |          |        |       |       |      |        |       |      |  |
|--|---|-----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 2/17/2026<br>kedd<br>(00100)<br>Bölcsődés (1-3 év)   | T | Mandarin                    | 195.98   | 46.89  | 0.70  | 0.30  | 0.00 | 9.80   | 0.00  | 0.00 |  |
|  | E | Csokoládé, szeletes         | 884.10   | 211.51 | 3.40  | 17.48 | 0.00 | 26.04  | 0.00  | 0.00 |  |
|  |   | Csirkepörkölt 1-3           | 330.40   | 78.94  | 10.44 | 2.94  | 0.68 | 2.58   | 0.00  | 0.13 |  |
|  |   | 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 | Zala felvágott Kométa am.   | 409.75   | 97.86  | 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 |  |
|  |   | Jégcsapretek                | 23.60    | 5.65   | 0.44  | 0.04  | 0.01 | 1.05   | 0.00  | 0.02 |  |
|  |   | Összesen:                   | 3 448.66 | 824.49 | 36.76 | 43.69 | 5.41 | 102.35 | 4.30  | 4.30 |  |
| 2/18/2026<br>szerda<br>(00100)<br>Bölcsődés (1-3 év) | R | 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**               | 16.38    | 3.92   | 0.24  | 0.06  | 0.00 | 0.60   | 0.00  | 0.00 |  |
|  |   | Karamellás tej 1-3          | 431.83   | 103.21 | 4.28  | 1.89  | 1.03 | 17.17  | 10.49 | 0.17 |  |
|  | T | Alma**                      | 145.41   | 30.95  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00   | 0.00  | 0.00 |  |
|  | E | Karfiol krémleves *mir.*1-3 | 119.52   | 28.56  | 1.29  | 0.95  | 0.38 | 3.69   | 0.00  | 0.03 |  |
|  |   | Levesgyöngy 18%             | 46.00    | 11.00  | 0.17  | 0.66  | 0.03 | 0.84   | 0.00  | 0.00 |  |
|  |   | Zöldborsó pörkölt           | 372.02   | 89.00  | 6.09  | 1.01  | 0.18 | 13.60  | 0.00  | 0.00 |  |





|   |           |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |   |  |
|---|-----------|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| <b>2/18/2026</b><br>szerda<br>(00100)<br>Bölcshódés (1-3 év)    | <b>E</b>  | Török rizs 1-3             | 639.17   | 152.72   | 4.13  | 4.63  | 1.63  | 25.49  | 0.00  | 0.26 |     |  |
|   | <b>U</b>  | Trapista sajt              | 466.33   | 111.38   | 8.31  | 8.43  | 5.36  | 0.48   | 0.00  | 0.73 |     |  |
|   |           | 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 |     |  |
|   |           | Uborka**                   | 19.66    | 4.70     | 0.40  | 0.04  | 0.00  | 0.68   | 0.00  | 0.00 |   |  |
|   | Összesen: |                            | 3 070.34 | 730.18   | 32.11 | 28.87 | 9.19  | 103.33 | 13.53 | 2.29 |   |  |
| <b>2/19/2026</b><br>csütörtök<br>(00100)<br>Bölcshódés (1-3 év) | <b>R</b>  | Tejeskávés 1-3 *           | 540.83   | 129.23   | 6.85  | 3.00  | 1.63  | 18.59  | 7.49  | 0.27 |     |  |
|   |           | Párizsikrém1-3             | 95.12    | 22.72    | 0.52  | 2.26  | 0.69  | 0.06   | 0.06  | 0.12 |         |  |
|   |           | Teljes kiórlésű 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 |   |  |
|   | <b>T</b>  | Alma**                     | 145.41   | 30.95    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.00 |   |  |
|   | <b>E</b>  | Húsgombóc 1-3              | 614.88   | 146.93   | 7.36  | 8.60  | 3.04  | 9.88   | 0.00  | 0.08 |   |  |
|   |           | Paradicsom mártás1-3       | 236.84   | 56.63    | 1.15  | 0.41  | 0.06  | 12.02  | 6.29  | 0.01 |    |  |
|   |           | Burgonya sós féladađ 1-3 * | 274.36   | 65.64    | 1.75  | 0.14  | 0.02  | 14.00  | 0.00  | 0.05 |   |  |
|   | <b>U</b>  | Gyümölcsital 2 dl          | 42.49    | 10.17    | 0.03  | 0.00  | 0.00  | 2.50   | 2.50  | 0.00 |   |  |
|   |           | Gabonás keksz kakaós       | 1 972.96 | 472.00   | 8.80  | 20.00 | 9.50  | 61.00  | 6.02  | 0.55 |         |  |
|   | Összesen: |                            | 4 345.60 | 1 035.39 | 30.60 | 35.60 | 15.18 | 142.88 | 22.49 | 1.60 |   |  |





|  |          |                      |          |        |       |       |      |       |      |      |  |  |
|--|----------|----------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 2/20/2026<br>péntek<br>(00100)<br>Bölcsődés (1-3 év) | <b>R</b> | 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 |  |  |
|  |          | Póréhagyma**         | 7.70     | 1.84   | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 0.03  | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |          | Tej 1-3 *            | 304.29   | 72.68  | 5.10  | 2.25  | 1.22 | 7.95  | 0.00 | 0.20 |  |  |
|  | <b>T</b> | Alma**               | 145.41   | 30.95  | 0.40  | 0.40  | 0.00 | 7.00  | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  | <b>E</b> | Sertés pörkölt 1-3   | 518.87   | 123.95 | 7.27  | 9.80  | 3.43 | 1.56  | 0.00 | 0.08 |  |  |
|  |          | Zöldbabfőzelék 1-3   | 390.42   | 93.31  | 4.54  | 1.95  | 0.75 | 14.18 | 0.00 | 0.07 |  |  |
|  | <b>U</b> | Barackíz**           | 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 |  |  |
|  |          | Összesen:            | 2 361.52 | 560.65 | 25.53 | 29.20 | 7.03 | 64.80 | 3.19 | 1.53 |  |  |

