



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Citromos tea 1-3 *	87.03	20.82	0.01	0.00	0.00	5.12	5.00	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		
	Uborka**	14.74	3.53	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		
	E Sertés pörkölt 1-3	518.87	123.95	7.27	9.80	3.43	1.56	0.00	0.08		
	Kerti főzelék 1-3	284.29	67.94	3.56	1.14	0.37	10.77	0.00	0.06		
	U Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Magos sajtkrém 1-3 *	302.21	72.19	0.55	7.70	2.27	0.14	0.05	0.15		
	Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	Összesen:	2 298.81	545.74	20.42	32.16	7.37	60.06	8.09	1.56		
3/10/2026 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tejeskávés 1-3 *	540.83	129.23	6.85	3.00	1.63	18.59	7.49	0.27		
	Párizsi, sertés	267.37	63.86	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
	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**	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		





3/10/2026 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	T	Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	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	
			Sárgarépa főzelék 1-3 *	452.63	108.21	3.85	1.23	0.38	19.94	0.00	0.07	
		U	Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	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	
			Összesen:	2 752.25	657.93	35.00	28.90	7.90	79.72	10.64	2.27	
3/11/2026 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
			Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20	
			Kolbászkrém 1-3	71.41	17.06	0.48	1.65	0.52	0.06	0.03	0.10	
			Zöldpaprika**	245.70	58.78	3.60	0.90	0.00	9.00	0.00	0.00	
		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
		E	Húsleves 1-3 *	102.63	24.55	0.88	0.12	0.01	4.88	0.05	0.10	
			Főtt sertéshús 1-3 *	480.98	114.88	7.00	9.56	3.41	0.12	0.00	0.07	
			Egresmártás *mir.*1-3 **	467.66	111.79	3.14	2.67	1.49	18.20	8.12	0.13	
			Burgonya sós félada g 1-3 *	274.36	65.64	1.75	0.14	0.02	14.00	0.00	0.05	
		U	Sonkás szelet Kométa am.	159.20	38.09	4.80	2.00	0.80	0.20	0.08	0.10	
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			





3/11/2026 szerda		(00100) Bölcsődés (1-3 év)											
U	Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00			
	Jégsaláta	3.73	0.89	0.07	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00				
	Összesen:	3 061.99	728.28	34.02	30.29	7.99	95.29	11.32	1.85				
3/12/2026 csütörtök		(00100) Bölcsődés (1-3 év)											
R	Citromos tea 1-3 *	87.03	20.82	0.01	0.00	0.00	5.12	5.00	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**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00				
T	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01				
E	Cseh burgonyás fokhagymaleves1	147.21	35.22	0.90	0.27	0.03	7.07	0.00	0.08				
	Tészta köret 1-3	588.29	140.51	5.89	1.67	0.27	25.37	0.00	0.83				
	Tejfölös csirkepaprikás1-3	695.97	160.01	18.81	7.67	1.92	5.35	0.00	0.22				
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:	3 745.17	888.93	41.29	25.00	6.59	131.58	28.97	2.21				





3/13/2026 péntek (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		
		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		
		Jégcsapretek	29.50	7.06	0.55	0.05	0.02	1.32	0.00	0.02		
	T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.00		
	E	Halrúd 1-3	14.73	3.52	0.00	0.39	0.04	0.00	0.00	0.00		
		Sárgarépás rizs 1-3	680.10	162.70	2.94	4.33	1.58	27.74	0.00	0.02		
		Sajtmártás 1-3	276.49	66.04	3.28	4.07	2.02	4.02	0.00	0.25		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	2 698.08	645.18	20.61	21.61	6.69	100.86	9.16	1.80		

