



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 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		
			Kenőmájás szendvics	499.05	119.36	3.62	3.04	0.92	17.44	0.13	0.56		
		T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Piskóta	1 595.07	379.78	6.93	9.35	2.59	66.98	0.00	0.00		
		E	Vagdalt 1-3 *	787.94	188.29	8.58	13.62	3.92	7.68	0.39	0.31		
			Burgonya főzelék 1-3 *	545.56	130.20	3.85	3.61	0.70	20.28	0.48	0.15		
		U	Süteményi sonkás szendvics	775.33	185.45	6.92	8.83	2.51	17.58	0.17	0.79		
			Összesen:	4 435.39	1 058.69	30.31	38.85	10.64	142.08	12.12	1.82		
3/24/2026 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Túrókrém mazsolás 1-3	126.47	30.23	2.13	1.22	0.66	2.64	1.76	0.01		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Kakaó 1-3*	541.03	129.28	6.81	3.02	1.64	18.60	7.99	0.27		
		T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		E	Lecsós csirkeragu 1-3	462.04	110.47	8.87	6.39	0.77	4.25	2.15	0.15		
			Zöldségleves 1-3	152.40	36.46	1.06	1.34	0.14	4.92	0.05	0.02		
			Tészta köret 1-3*	722.73	172.68	5.89	5.23	0.67	25.37	0.00	0.87		
		U	Löncskrémmel 1-3	149.84	35.83	1.18	3.34	1.08	0.22	0.06	0.26		





3/25/2026 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	U	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:	3 115.52	744.86	33.38	31.40	5.42	97.38	21.00	2.69		
		R	Tej 1-3 *	507.15	121.13	8.50	3.75	2.04	13.25	0.00	0.33		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			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		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
		E	Magyaros karfiolleves 1-3 *	255.67	61.16	2.06	3.11	0.34	6.10	0.05	0.10	 	
			Sertés sült (egyben sültve)1-3*	512.26	122.40	12.69	7.65	2.05	0.60	0.11	0.14	      	
			Parajfőzelék 1-3	354.43	84.72	3.49	4.07	0.75	8.44	0.00	0.18	 	
		U	Trappista sajt	310.88	74.25	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.49	 	
			Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10		
			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		
			Összesen:	4 001.42	956.73	40.88	55.78	14.91	87.75	3.32	2.64		





3/26/2026 csütörtök (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejeskávés 1-3 *	263.20	62.90	2.86	1.26	0.68	9.97	5.45	0.11		
		Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
		Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	T	Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
	E	Sült virsli	640.17	152.91	7.88	13.38	4.91	0.13	0.00	1.58		
		Zöldbabfőzelék 1-3 *	556.86	133.12	4.76	6.05	1.57	14.67	0.31	0.12		
	U	Párizsi baromfi	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14		
		Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10		
		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		
		Összesen:	3 888.13	929.59	29.04	61.37	16.76	80.38	25.12	4.35		
3/27/2026 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Vaníliás tej 1-3*	640.68	153.12	6.80	3.00	1.63	24.59	13.99	0.27		
		Tojáskrém házi 1-3 *	195.61	46.72	1.42	4.40	1.17	0.30	0.21	0.08		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		Kápia paprika	24.57	5.87	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	E	Karalábé leves 1-3	131.93	31.56	0.82	1.27	0.14	4.12	0.21	0.02		





3/27/2026 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	Húsgombóc 1-3	632.08	151.05	7.20	8.92	3.13	10.36	0.09	0.08		
			Paradicsom mártás1-3	316.41	75.67	1.15	2.52	0.30	12.02	6.29	0.01		
			Burgonya sós féladag 1-3 *	274.36	65.64	1.75	0.14	0.02	14.00	0.56	0.05		
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Összesen:	3 441.95	823.01	29.81	30.07	9.13	116.28	30.56	2.07		

