



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Mézes tej 1-3	307.30	73.42	4.30	1.89	1.03	9.74	3.06	0.17		
			Májkrémes szendvics	604.37	144.56	4.86	4.98	1.52	18.10	0.13	0.74		
		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	Halrúd 1-3 *	579.96	138.75	6.29	8.00	0.78	10.23	0.24	0.63		
			Svanyú	19.07	4.56	0.39	0.04	0.01	0.66	0.00	1.19		
			Burgonyapüré pehelyből *	66.91	15.99	0.91	0.36	0.19	2.24	0.00	0.06		
		U	Sonkás szendvics	597.35	142.90	5.02	4.30	1.29	22.00	1.88	0.65		
			Összesen:	3 915.44	934.75	29.10	29.32	7.41	136.95	11.26	3.45		
3/31/2026 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejbedara kakaós szórással1-3*	1 439.77	344.06	10.93	3.83	2.08	66.14	25.97	0.27		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
		E	Sült virsli	640.17	152.91	7.88	13.38	4.91	0.13	0.00	1.58		
			Szárazbabfőzelékpüré1-3 *	756.69	180.79	9.00	5.04	1.01	24.70	0.08	0.16		
		U	Magyaros vajkrémes szendvics	679.42	162.44	3.55	7.77	2.14	17.63	0.13	0.62		
			Összesen:	3 954.82	945.17	32.66	30.12	10.14	132.80	26.18	2.63		





4/1/2026 szerda (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		
		Magvas sajtkrémes szendvics *	588.09	140.64	4.19	5.11	1.68	17.51	0.19	0.66		
	T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	E	Zöldbabfőzelék 1-3 *	556.86	133.12	4.76	6.05	1.57	14.67	0.31	0.12		
		Sült csirkemell 1-3*	434.96	103.96	13.01	3.87	0.57	4.17	0.13	0.15		
		Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	U	Sárgarépás-zalás szendvics	693.15	165.79	5.46	6.32	1.92	21.59	1.53	0.81		
		Összesen:	3 059.15	731.42	34.62	24.75	7.37	89.53	22.10	2.02		
4/2/2026 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		
		Párizsi felvágottas szendvics	788.71	188.69	5.01	9.97	2.97	17.68	0.17	0.89		
	T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
	E	Burgonya sós féladag 1-3 *	274.36	65.64	1.75	0.14	0.02	14.00	0.56	0.05		
		Sertés sült (egyben sültve)1-3*	505.85	120.86	12.65	7.65	2.05	0.34	0.08	0.22		
		Parajfőzelék 1-3*	447.99	107.09	4.06	5.67	0.98	9.83	0.00	0.17		
	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:	3 224.00	771.06	31.29	27.66	8.53	97.27	7.55	2.33		

