



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 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 Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
	Piskóta	1 595.08	379.78	6.93	9.35	2.59	66.98	0.00	0.00		
	E Pulyka pörkölt 1-3 *	438.09	104.69	8.31	7.53	1.68	0.83	0.00	0.12		
	Brokkoli főzelék 1-3*	719.63	171.98	6.50	7.11	1.39	20.34	0.00	0.16		
	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:	5 254.97	1 254.76	35.76	34.42	9.71	196.36	27.58	1.33		
4/21/2026 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
	Sonkakrém szendvics	627.13	149.96	5.69	4.43	1.25	21.68	1.57	0.65		
	T Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
	E Paradicsom leves 1-3*	407.00	97.35	1.70	3.05	0.35	15.64	7.03	0.10		
	Halrúd 1-3 *	579.96	138.75	6.29	8.00	0.78	10.23	0.24	0.63		
	Párolt rizsköret 1-3 *	932.45	223.08	3.35	5.11	0.82	40.65	0.33	0.10		
	Svanyú	14.30	3.42	0.29	0.03	0.01	0.49	0.00	0.89		





4/21/202	(00100)	D	U	Magvas sajtkrémes szendvics *	588.09	140.64	4.19	5.11	1.68	17.51	0.19	0.66	
				Összesen:	3 891.99	930.85	27.91	28.08	6.11	138.35	9.36	3.23	
4/22/2026	(00100)	Bölcsödés (1-3 év)	R	gyümölcsstea 1-3	65.00	15.55	0.00	0.00	0.00	3.87	3.87	0.00	
				Párizsi felvágottas szendvics	788.71	188.69	5.01	9.97	2.97	17.68	0.17	0.89	
			T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			E	Daragaluska leves 1-3*	203.21	48.56	1.42	1.38	0.22	7.51	0.22	0.06	
				Sertés pörkölt 1-3 *	771.48	184.33	8.99	15.69	4.68	1.60	0.00	0.10	
				Zöldborsófőzelék 1-3 *	520.36	124.41	5.68	4.54	0.75	14.97	0.00	0.06	
				Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	
			U	Vajasmézes kenyér	574.96	137.50	3.46	4.26	1.19	19.36	2.15	0.57	
				Összesen:	3 507.95	838.81	28.96	36.56	9.93	93.39	13.86	2.22	
4/23/2026	(00100)	Bölcsödés (1-3 év)	R	Tejeskávés 1-3 *	540.83	129.23	6.85	3.00	1.63	18.59	7.49	0.27	
				Tojáskrémes szendvics	659.94	157.79	5.20	6.46	1.76	17.76	0.35	0.62	
			T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00	
			E	Sült csirkecomb 1-3 *	477.25	114.02	14.64	5.94	1.18	0.41	0.24	0.17	
				Zöldséges törökrisz 1-3*	722.90	172.72	5.47	3.87	0.41	31.18	0.00	0.07	
				Sajtmártás alapból 1-3 *	442.80	105.93	2.20	7.20	4.80	8.20	0.94	1.15	





4/24/2026 péntek	00100	U	Felvágott klf. szendvics	692.14	165.55	5.45	6.31	1.92	21.54	1.78	0.55		
			Összesen:	3 974.63	950.21	41.11	32.88	11.70	121.88	10.80	2.83		
	Bölcsődés (1-3 év)	R	Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
			Zabkása 1-3*	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
		E	Serpenyősborg. virslivel 1-3*	861.13	205.90	6.54	9.95	2.75	21.93	0.84	0.85		
			Svanyú	19.07	4.56	0.39	0.04	0.01	0.66	0.00	1.19		
		U	Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	3 741.63	894.90	22.53	32.74	13.48	122.74	12.81	2.80		

