



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő (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		
	Sajtkrém kenyér	558.22	133.50	4.39	4.20	4.67	17.58	0.16	0.65		
	T Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	E Sárgarépa főzelék 1-3 *	578.93	138.43	3.85	4.57	0.76	19.94	0.00	0.07		
	Húsgombóc 1-3 *	700.74	167.45	8.14	10.16	3.57	10.70	0.10	0.17		
	U Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
	Összesen:	3 905.99	933.99	30.97	35.64	17.05	120.95	31.19	1.79		
5/19/2026 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Kolbászkrém kenyér	564.54	135.00	4.64	4.29	0.98	17.49	0.18	0.75		
	Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
	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 Főtt tojás 1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
	Brokkoli főzelék 1-3*	719.63	171.98	6.50	7.11	1.39	20.34	0.00	0.16		
	U Felvágott klf. szendvics	692.14	165.55	5.45	6.31	1.92	21.54	1.78	0.55		
Összesen:	4 590.64	1 095.93	35.32	34.21	9.34	158.74	2.20	1.80			





5/20/2026 szerda (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 túrókrémes szendvics	482.25	115.35	4.91	1.74	0.76	18.06	0.23	0.53		
	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		
		Sült csirkecomb 1-3 *	477.25	114.02	14.64	5.94	1.18	0.41	0.24	0.17		
		Párolt rizsköret 1-3 *	932.45	223.08	3.35	5.11	0.82	40.65	0.33	0.10		
		Vegyes zöldsaláta 1-3	130.97	31.33	0.68	0.09	0.01	6.85	4.20	0.02		
	U	Párizsi felvágottas szendvics	788.71	188.69	5.01	9.97	2.97	17.68	0.17	0.89		
	Összesen:	3 744.43	895.61	31.60	26.00	6.09	128.61	17.20	1.81			
5/21/2026 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		
		Löncskrémes szendvics	533.45	127.60	4.35	3.53	2.22	17.65	0.16	0.71		
	T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	E	Sült virsli	640.17	152.91	7.88	13.38	4.91	0.13	0.00	1.58		
		Szárzababfőzelékpüré1-3 *	756.69	180.79	9.00	5.04	1.01	24.70	0.08	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:	3 640.07	870.07	30.73	29.64	11.27	116.05	33.64	2.95		





5/22/2026 péntek (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	Kiwi	101.82	24.36	0.40	0.24	0.00	4.52	0.00	0.00	
	E	Kukoricás csirkeragu1-3	552.15	132.01	10.13	5.78	1.40	9.76	0.16	0.28	
		Tészta köret 1-3*	722.73	172.68	5.89	5.23	0.67	25.37	0.00	0.87	
	U	Felvágott klf. szendvics	692.14	165.55	5.45	6.31	1.92	21.54	1.78	0.55	
		Összesen:	3 508.61	838.66	32.80	21.39	6.07	127.33	27.91	1.97	

