



Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 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		
	Sajtkrém kenyér	558.22	133.50	4.39	4.20	4.67	17.58	0.16	0.65		
	T Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
	Piskóta	1 595.07	379.78	6.93	9.35	2.59	66.98	0.00	0.00		
	E Csurgatott tojás leves 1-3 *	241.32	57.70	1.09	4.36	0.58	3.45	0.02	0.16		
	Parad-húsos-zölds. fusili 1-3	1 047.98	250.38	17.19	7.43	1.22	28.40	0.20	1.14		
	U Párizsi felvágottas szendvics	788.71	188.69	5.01	9.97	2.97	17.68	0.17	0.89		
	Összesen:	4 757.10	1 135.84	35.92	35.41	12.03	163.41	5.55	2.84		
6/2/2026 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		
	Kenőmájás szendvics	499.05	119.36	3.62	3.04	0.92	17.44	0.13	0.56		
	T Nektarin	82.40	19.71	0.38	0.18	0.02	4.71	0.00	0.00		
	E Sült virsli	640.17	152.91	7.88	13.38	4.91	0.13	0.00	1.58		
	Sárgaborsó főzelék 1-3	902.10	215.52	11.34	5.14	0.89	30.78	0.00	0.07		
	Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
	U Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		





6/2/2021	(00100) Bölcsődés	U	Sárgarépás-zalás szendvics	693.15	165.79	5.46	6.32	1.92	21.59	1.53	0.81	
			Összesen:	3 579.63	855.65	38.18	30.67	10.00	104.68	3.15	3.74	
6/3/2026 szerda	(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	
			Halkrémes szendvics	609.14	145.69	4.42	5.59	1.36	17.49	0.13	0.61	
		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	Póréhagyma krémleves 1-3	113.41	27.09	1.10	0.87	0.50	3.15	0.13	0.08	
			Rakott zöldbab 1-3	1 205.18	281.89	10.79	17.35	6.14	21.76	1.19	0.27	
		U	Lekváros kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.29	17.32	0.13	0.52	
			Összesen:	4 617.01	1 096.07	33.93	37.32	12.51	152.29	15.02	1.76	
6/4/2026 csütörtök	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	gyümölcsstea 1-3	65.00	15.55	0.00	0.00	0.00	3.87	3.87	0.00	
			Tojáskrém szendvics	659.94	157.79	5.20	6.46	1.76	17.76	0.35	0.62	
		T	Nektarin	82.40	19.71	0.38	0.18	0.02	4.71	0.00	0.00	
		E	Zöldségleves 1-3*	215.49	51.53	1.54	2.00	0.23	6.73	0.78	0.12	
			Brokkolis galuska 1-3	348.91	83.40	1.66	4.33	0.59	9.35	0.02	0.05	
			Sült csirkecomb 1-3 *	477.25	114.02	14.64	5.94	1.18	0.41	0.24	0.17	
			Párolt zöldségköret 1-3	100.02	23.82	1.27	0.13	0.00	4.25	0.23	0.02	
	Párolt rizsköret 1-3 *	932.45	223.08	3.35	5.11	0.82	40.65	0.33	0.10			





6/4/2026 csütörtök		(00100) Bölcsödés (1-3 év)	U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	
				Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
				Összesen:	4 094.78	978.90	37.74	31.17	8.33	135.54	29.27	2.28	
6/5/2026 péntek		(00100) Bölcsödés (1-3 év)	R	Citromos tea 1-3 *	22.42	5.36	0.00	0.00	0.00	1.31	1.26	0.00	
				Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
				sonkakrém házi 1-3	134.89	32.23	0.68	3.23	0.90	0.09	0.04	0.13	
				Paradicsom**	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00	
			T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			E	Sertés pörkölt 1-3 *	518.87	123.95	7.27	9.80	3.43	1.56	0.00	0.08	
				Sárgarépafozelék 1-3 *	380.36	90.91	3.70	1.41	0.52	15.56	0.00	0.08	
			U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96	
				Összesen:	2 379.29	568.90	22.01	21.63	5.22	78.56	10.79	1.81	

