



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/22/2026 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)		R	Kakaó 1-3*	541.03	129.28	6.81	3.02	1.64	18.60	7.99	0.27		
			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		
			Keksz háztartási**	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20		
		E	Májgaluska leves 1-3 *	154.80	36.99	3.27	0.75	0.23	4.21	0.21	0.13		
			Főtt tojás1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
			Sárgarépa főzelék 1-3 *	578.93	138.43	3.85	4.57	0.76	19.94	0.00	0.07		
		U	Felvágott klf. szendvics	692.14	165.55	5.45	6.31	1.92	21.54	1.78	0.55		
			Összesen:	3 233.97	773.24	30.76	24.25	7.11	104.57	20.00	1.93		
6/23/2026 kedd (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 túrókrém szendvics	482.25	115.35	4.91	1.74	0.76	18.06	0.23	0.53		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.00		
		E	Sertés pörkölt 1-3 *	771.48	184.33	8.99	15.69	4.68	1.60	0.00	0.10		
			Tökfőzelék 1-3 *	447.72	107.04	2.57	6.99	2.18	8.36	0.66	0.15		
			Rakott piskóta 1-3 *	723.90	172.61	3.98	3.77	1.27	30.56	7.83	0.07		
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		





23/202	(00100)	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	3 413.06	815.62	27.62	32.37	11.40	101.90	15.46	1.85		
6/24/2026 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Kakaó 1-3*	541.03	129.28	6.81	3.02	1.64	18.60	7.99	0.27		
			Kakaós kalács	58.35	13.96	0.40	0.31	0.15	2.52	3.82	0.04		
		T	Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		E	Édesburgonya krémleves 1-3 *	338.86	81.02	2.15	2.92	0.70	11.29	1.61	0.05		
			Rakott cukkini 1-3	1 342.84	314.84	9.09	21.69	6.17	21.99	2.02	0.25		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Löncskrémés szendvics	533.45	127.60	4.35	3.53	2.22	17.65	0.16	0.71		
			Összesen:	3 459.35	820.96	27.74	32.25	11.05	105.23	17.10	1.85		
6/25/2026 csütörtök	(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		
			Párizsikrémés szendvics	611.41	146.20	4.38	5.60	1.59	17.58	0.20	0.73		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.00		
		E	Burgonya főzelék 1-3 *	545.56	130.20	3.85	3.61	0.70	20.28	0.48	0.15		
			Vagdalt 1-3 *	787.94	188.29	8.58	13.62	3.92	7.68	0.39	0.31		
		U	Trappista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10		
			Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00		





25/202	(	00100	U	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
				Összesen:	3 947.64	943.38	40.23	51.46	18.51	84.92	2.63	3.25		
6/26/2026 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)		R	Tejeskávét 1-3 *	540.83	129.23	6.85	3.00	1.63	18.59	7.49	0.27	 	
				Újhagymás túrók.szendvics	471.26	112.73	4.59	1.68	0.73	17.88	0.26	0.56	 	
			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	    	
				Kelkáposzta főzelék 1-3	534.24	127.76	4.38	4.28	0.52	17.63	0.34	0.01		
			U	Ivóyoghurt	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:	3 545.23	847.42	33.80	29.76	11.52	109.04	37.49	3.63		

