



Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/29/2026 hétfő (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		
	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		
	limonádé	211.56	50.61	0.03	0.03	0.00	12.26	11.99	0.00		
	E Vagdalt 1-3 *	787.94	188.29	8.58	13.62	3.92	7.68	0.39	0.31		
	Fejlesztett bab főzelék 1-3	811.94	194.17	9.18	5.44	1.17	26.91	0.16	0.06		
	U Felvágott klif. szendvics	692.14	165.55	5.45	6.31	1.92	21.54	1.78	0.55		
	Összesen:	3 557.65	850.65	33.60	33.03	9.75	101.44	20.40	1.87		
6/30/2026 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		
	Sajtkrémes kenyér	558.22	133.50	4.39	4.20	4.67	17.58	0.16	0.65		
	T Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
	E Hentes tokány 1-3*	677.81	161.96	8.17	13.59	3.93	1.57	0.00	0.16		
	Tészta köret 1-3*	722.73	172.68	5.89	5.23	0.67	25.37	0.00	0.87		
	U Lekváros kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.29	17.32	0.13	0.52		
	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	Összesen:	2 774.68	663.34	22.82	24.22	9.56	83.64	11.24	2.21		





7/1/2026 szerda (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		
		Melegszendvics 1-3	538.36	128.71	3.61	5.57	1.91	15.60	0.19	0.68		
	T	Alma**	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	2.98	0.01		
	E	Paradicsom leves 1-3*	407.00	97.35	1.70	3.05	0.35	15.64	7.03	0.10		
		Tarhonyáshús 1-3	1 333.30	312.35	11.09	17.95	3.84	27.88	0.03	0.27		
		Svanyú	14.30	3.42	0.29	0.03	0.01	0.49	0.00	0.89		
	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:	4 147.28	985.06	31.08	36.34	10.46	132.51	32.68	2.64		
7/2/2026 csütörtök (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejeskávé 1-3 *	540.83	129.23	6.85	3.00	1.63	18.59	7.49	0.27		
		Főtt virsli 1-3	633.38	151.29	7.98	12.62	4.83	1.33	1.20	1.58		
		Ketchup**	136.08	32.56	0.63	0.12	0.02	7.20	7.20	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.00		
	E	Csontleves tésztab. 1-3 *	193.16	46.18	1.30	2.39	0.29	4.80	0.21	0.15		
		Sült csirkecomb 1-3 *	477.25	114.02	14.64	5.94	1.18	0.41	0.24	0.17		





7/2/2026 csütörtök	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	Burgonya köret petr. 1-3 *	632.80	151.39	3.17	3.97	0.45	25.10	1.00	0.05	
			Sványú	19.07	4.56	0.39	0.04	0.01	0.66	0.00	1.19	
		U	Padlizsánkrém házi 1-3	22.06	5.28	0.14	0.34	0.12	0.40	0.07	0.00	
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	
			Zöldpaprika**	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Összesen:	3 745.38	895.45	43.55	29.64	8.89	110.21	19.04	4.47	
7/3/2026 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejbedara kakaós szórással 1-3*	1 439.77	344.06	10.93	3.83	2.08	66.14	25.97	0.27	
		T	Alma**	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	2.98	0.01	
		E	Karalábé leves 1-3*	217.36	51.99	1.73	2.02	0.23	6.61	0.77	0.12	
			Milánói makaróni 1-3*	1 559.36	372.64	15.16	17.30	5.20	43.40	1.72	1.17	
		U	Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69	
			Összesen:	4 726.20	1 129.86	34.69	38.16	15.47	167.40	48.35	2.26	

