



Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/31/2026 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	0.88	17.44	0.13	0.56		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
		E	Fokhagymás aprópecsenye1-3	541.15	129.29	6.52	10.35	3.21	2.39	0.00	0.12		
			Tökfőzelék 1-3 *	447.72	107.04	2.57	6.99	2.18	8.36	0.66	0.15		
		U	Halkrémés szendvics	609.14	145.69	4.42	5.59	1.36	17.49	0.13	0.61		
			Összesen:	2 622.86	627.17	18.44	26.07	7.63	75.00	5.92	1.44		
9/1/2026 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Karamellás tej 1-3	431.83	103.21	4.28	1.89	1.03	17.17	10.49	0.17		
			Mazsolás túrókrémés szendvics	539.28	128.99	5.17	1.94	0.88	20.73	2.84	0.53		
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		E	Babérlev.-tejf. pu.tokány1-3*	487.01	116.39	8.77	7.89	2.27	2.45	0.31	0.12		
			Karfiolfőzelék 1-3	446.90	106.84	4.20	4.85	0.79	11.49	0.00	0.06		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Felvágott klf. szendvics	861.03	205.93	6.42	10.31	3.11	21.63	1.54	1.00		
			Összesen:	3 263.04	780.26	33.00	27.36	8.20	97.67	19.06	2.41		





9/2/2026	szerda (00100) Bölcösödés (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	Szilva	48.58	11.62	0.24	0.30	0.00	1.80	0.00	0.00		
		E	Burgonyaleves 1-3 *	455.93	109.06	2.53	3.20	0.46	17.19	0.53	0.11	 	
			Milánói makaróni 1-3*	1 559.36	372.64	15.16	17.30	5.20	43.40	1.72	1.17	  	
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Összesen:	3 507.50	838.69	29.18	34.47	10.78	102.68	7.16	2.98		
9/3/2026	csütörtök (00100) Bölcösödés (1-3 év)	R	Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
			Tojáskrémes szendvics	659.94	157.79	5.20	6.46	1.76	17.76	0.35	0.62	    	
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		E	Sertés sült (egyben sültve)1-3*	505.85	120.86	12.65	7.65	2.05	0.34	0.08	0.22	      	
			Zöldborsófőzelék 1-3 *	520.36	124.41	5.68	4.54	0.75	14.97	0.00	0.06	 	
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		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:	3 964.75	947.80	41.88	28.67	9.03	126.67	26.76	2.12		





9/4/2026 péntek (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	 	
		Sonkakrém szendvics	627.13	149.96	5.69	4.43	1.25	21.68	1.57	0.65	       	
	T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
	E	Főtt tojás 1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
		Paradicsomos burg.főzelék 1-3	704.45	168.48	3.76	3.52	0.43	29.93	4.87	0.01		
	U	Lekváros kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.29	17.32	0.13	0.52		
		Összesen:	2 614.74	625.16	25.30	16.67	4.84	90.56	16.68	1.59		

