



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő (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		
			Sajtkrémés kenyér	558.22	133.50	4.39	4.20	1.50	17.58	0.16	0.65		
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		E	Sült virsli	640.17	152.91	7.88	13.38	4.91	0.13	0.00	1.58		
			Fejlesztett bab főzelék 1-3	811.94	194.17	9.18	5.44	1.17	26.91	0.16	0.06		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Sárgarépás marg. Párizsi szend	611.44	146.22	4.38	5.56	1.67	17.70	0.17	0.73		
			Összesen:	3 183.76	761.25	29.99	29.06	9.37	90.39	8.24	3.55		
9/8/2026 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 túrókrémés szendvics	482.25	115.35	4.91	1.74	0.76	18.06	0.23	0.53		
		T	Szilva	161.93	38.74	0.80	1.00	0.00	6.00	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		
			Sertés pörkölt 1-3 *	771.48	184.33	8.99	15.69	4.68	1.60	0.00	0.10		
			Burgonya főzelék 1-3 *	545.56	130.20	3.85	3.61	0.70	20.28	0.48	0.15		
		U	Felvágott klf. szendvics	861.03	205.93	6.42	10.31	3.11	21.63	1.54	1.00		
			Összesen:	3 150.60	753.07	26.07	36.71	9.83	76.14	7.27	1.94		





9/9/2026 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	 	
		Margarinos szendvics	598.81	143.26	3.53	5.68	1.57	17.53	0.16	0.59	 	
	T	Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	E	Halrúd 1-3 *	579.96	138.75	6.29	8.00	0.78	10.23	0.24	0.63	 	
		Sárgarépa főzelék 1-3 *	578.93	138.43	3.85	4.57	0.76	19.94	0.00	0.07	 	
	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:	3 776.05	902.88	29.57	28.56	7.88	127.75	30.84	2.05		
9/10/2026 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	 	
		Párizsikrém szendvics	611.41	146.20	4.38	5.60	1.59	17.58	0.20	0.73	      	
	T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
	E	Gyümölcs leves 1-3 *	410.25	98.09	2.01	1.12	0.60	19.78	11.37	0.08	  	
		Tészta köret 1-3*	722.73	172.68	5.89	5.23	0.67	25.37	0.00	0.87	 	
		Svanyú	19.07	4.56	0.39	0.04	0.01	0.66	0.00	1.19		
		Csirkepörkölt 1-3*	635.21	151.79	17.15	7.93	1.47	2.79	0.00	0.24		
	U	Padlizsánkrém szendvics	456.53	109.22	3.91	1.12	0.32	18.94	0.13	0.52	     	
		Összesen:	3 571.54	853.76	41.10	24.08	6.29	113.39	19.19	3.90		





9/11/2026 péntek (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	144.55	4.86	4.98	1.52	18.10	0.13	0.73		
	T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
	E	Vagdalt 1-3 *	787.94	188.29	8.58	13.62	3.92	7.68	0.39	0.31		
		Kelkáposzta főzelék 1-3 *	551.10	131.80	4.55	4.25	0.57	18.57	0.24	0.11		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Édesség szelet	330.96	79.18	1.20	2.80	1.40	12.20	4.20	0.08		
	U	Párizsi felvágottas szendvics	788.71	188.69	5.01	9.97	2.97	17.68	0.17	0.89		
		Összesen:	3 864.36	924.09	33.46	38.35	11.72	106.38	9.01	2.85		

