



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)		R	Kenőmájás szendvics	499.05	119.36	3.62	3.04	0.88	17.44	0.13	0.56		
			Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
		T	Szilva	64.77	15.50	0.32	0.40	0.00	2.40	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves 1-3*	203.21	48.56	1.42	1.38	0.22	7.51	0.22	0.06		
			Borsos tokány 1-3 *	873.99	208.85	10.06	15.08	4.72	8.00	0.00	0.19		
			Tészta köret 1-3*	722.73	172.68	5.89	5.23	0.67	25.37	0.00	0.87		
			Svanyú	14.30	3.42	0.29	0.03	0.01	0.49	0.00	0.89		
		U	Sonkás szendvics	614.52	147.01	5.46	4.28	1.27	21.49	1.54	0.60		
			Összesen:	3 296.86	788.06	32.16	31.69	8.99	90.65	1.89	3.37		
9/29/2026 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		
			Löncskrémes szendvics	533.45	127.60	4.35	3.53	1.11	17.65	0.16	0.71		
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		E	Fokhagymás aprópecsenye1-3 *	738.57	176.49	8.19	12.64	3.85	7.33	0.00	0.18		
			Paradisomos káposzta1-3*	570.65	136.47	3.36	4.17	0.50	20.96	5.99	0.10		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		





29/202	(00100)	U	Túrós táska	804.08	192.36	4.72	10.80	3.29	18.85	5.50	0.39		
			Összesen:	3 575.57	855.03	29.06	33.51	9.90	106.16	26.02	2.08		
9/30/2026 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	gyümölcstea 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	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
		E	Sült csirkemell 1-3*	434.96	103.96	13.01	3.87	0.57	4.17	0.13	0.15		
			Sárgarépa főzelék 1-3 *	578.93	138.43	3.85	4.57	0.76	19.94	0.00	0.07		
			Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24		
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44		
			Összesen:	4 985.40	1 192.52	38.21	37.35	16.12	172.40	144.91	3.08		
10/1/2026 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		
			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	Vagdalt 1-3 *	787.94	188.29	8.58	13.62	3.92	7.68	0.39	0.31		
			Burgonya főzelék 1-3 *	545.56	130.20	3.85	3.61	0.70	20.28	0.48	0.15		
		U	Májkrémes szendvics	604.37	144.55	4.86	4.98	1.52	18.10	0.13	0.73		





10/2/2026 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	U	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Összesen:	3 002.76	717.60	27.78	31.08	9.12	77.07	6.23	2.01		
		R	Tejeskávés 1-3 *	540.83	129.23	6.85	3.00	1.63	18.59	7.49	0.27		
			Halkrémés szendvics	609.14	145.69	4.42	5.59	1.36	17.48	0.13	0.61		
		T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
		E	Főtt tojás 1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
			Kelkáposzta főzelék 1-3 *	551.10	131.80	4.55	4.25	0.57	18.57	0.24	0.11		
		U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
			Összesen:	2 903.03	694.17	28.00	19.21	4.93	99.51	10.12	2.09		

