



## Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

|                                                     | Diéta |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|-----------------------------------------------------|-------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 10/5/2026<br>hétfő<br>(00100)<br>Bölcsődés (1-3 év) |       | R | Tejeskávét 1-3 *               | 540.83       | 129.23         | 6.85        | 3.00     | 1.63           | 18.59          | 7.49      | 0.27   |            |          |
|                                                     |       |   | Kenőmájás szendvics            | 499.05       | 119.36         | 3.62        | 3.04     | 0.88           | 17.44          | 0.13      | 0.56   |            |          |
|                                                     |       | T | Alma**                         | 58.17        | 13.92          | 0.16        | 0.16     | 0.00           | 2.80           | 2.38      | 0.00   |            |          |
|                                                     |       | E | Gyümölcs leves 1-3 *           | 410.25       | 98.09          | 2.01        | 1.12     | 0.60           | 19.78          | 11.37     | 0.08   |            |          |
|                                                     |       |   | Zöldborsós csirkeragu *        | 500.78       | 119.72         | 12.06       | 3.54     | 0.54           | 9.75           | 0.00      | 0.18   |            |          |
|                                                     |       |   | Tészta köret 1-3*              | 722.73       | 172.68         | 5.89        | 5.23     | 0.67           | 25.37          | 0.00      | 0.87   |            |          |
|                                                     |       | U | Sárgarépás marg. Párizsi szend | 611.44       | 146.22         | 4.38        | 5.56     | 1.67           | 17.70          | 0.17      | 0.73   |            |          |
|                                                     |       |   | Összesen:                      | 3 343.25     | 799.22         | 34.97       | 21.65    | 5.99           | 111.43         | 21.54     | 2.69   |            |          |
| 10/6/2026<br>kedd<br>(00100)<br>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                          | 175.51       | 41.99          | 0.52        | 0.04     | 0.00           | 9.68           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                     |       | E | Sült virsli                    | 640.17       | 152.91         | 7.88        | 13.38    | 4.91           | 0.13           | 0.00      | 1.58   |            |          |
|                                                     |       |   | Lencsefőzelék1-3 *             | 799.76       | 191.09         | 10.88       | 3.33     | 0.71           | 29.23          | 0.03      | 0.16   |            |          |
|                                                     |       | U | Felvágott klf. szendvics       | 861.03       | 205.93         | 6.42        | 10.31    | 3.11           | 21.63          | 1.54      | 1.00   |            |          |
|                                                     |       |   | Összesen:                      | 3 045.75     | 728.09         | 30.62       | 28.80    | 9.49           | 83.85          | 6.80      | 3.27   |            |          |





|                        |                               |   |                               |          |        |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/7/2026<br>szerda    | Bölcsődés (1-3 év)<br>(00100) | R | Sajtkrémés szendvics          | 588.22   | 140.68 | 4.68  | 3.94  | 1.36 | 21.47  | 1.56  | 0.65 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                               |   | Kakaó 1-3*                    | 541.03   | 129.28 | 6.81  | 3.02  | 1.64 | 18.60  | 7.99  | 0.27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                               | T | Körte                         | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                        |                               | E | Sült csirkecomb 1-3 *         | 477.25   | 114.02 | 14.64 | 5.94  | 1.18 | 0.41   | 0.24  | 0.17 |         |  |
|                        |                               |   | Kelbimbó krémleves 1-3 *      | 182.23   | 43.54  | 1.60  | 1.18  | 0.58 | 6.48   | 0.24  | 0.23 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                        |                               |   | Zöldséges rizs 1-3 *          | 821.15   | 196.39 | 3.28  | 4.89  | 0.74 | 34.52  | 0.26  | 0.15 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                        |                               | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                        |                               |   | Lilahagyma                    | 33.09    | 7.92   | 0.24  | 0.02  | 0.00 | 1.66   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                        |                               |   | Összesen:                     | 3 103.85 | 742.09 | 35.39 | 19.65 | 5.74 | 104.94 | 11.86 | 2.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 10/8/2026<br>csütörtök | Bölcsődés (1-3 év)<br>(00100) | 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 | Zöldbableves 1-3*             | 416.50   | 76.08  | 3.04  | 3.66  | 0.50 | 15.17  | 0.78  | 0.13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                        |                               |   | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                        |                               | U | Ivójoghurt                    | 694.32   | 165.84 | 5.59  | 5.79  | 3.13 | 22.45  | 22.45 | 0.49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |





|                     |                               |   |                         |          |          |       |       |       |        |        |      |  |  |
|---------------------|-------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--|--|
| 10/9/2026<br>péntek | (00100)<br>Bölcsődés (1-3 év) | U | Kifli                   | 519.00   | 124.16   | 4.11  | 1.23  | 0.60  | 25.36  | 1.00   | 0.71 |  |  |
|                     |                               |   | Összesen:               | 3 878.24 | 903.68   | 29.83 | 43.37 | 14.06 | 104.17 | 28.93  | 2.47 |  |  |
|                     |                               | R | Tej 1-3 *               | 304.29   | 72.68    | 5.10  | 2.25  | 1.22  | 7.95   | 0.00   | 0.20 |  |  |
|                     |                               |   | Párizsikrémes szendvics | 611.41   | 146.20   | 4.38  | 5.60  | 1.68  | 17.58  | 0.20   | 0.73 |  |  |
|                     |                               | T | Alma**                  | 58.17    | 13.92    | 0.16  | 0.16  | 0.00  | 2.80   | 2.38   | 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 | Gyümölcsital 2 dl       | 42.49    | 10.17    | 0.03  | 0.00  | 0.00  | 2.50   | 2.50   | 0.00 |  |  |
|                     |                               |   | Múzli szelet**          | 1 731.00 | 414.11   | 5.30  | 13.00 | 8.70  | 67.00  | 137.98 | 0.24 |  |  |
|                     |                               |   | Összesen:               | 4 762.65 | 1 138.78 | 32.66 | 41.51 | 17.26 | 158.42 | 145.31 | 2.45 |  |  |

