



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(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		
			Magvas sajtkrémes szendvics *	588.09	140.64	4.19	5.11	1.68	17.51	0.19	0.66		
		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		
			Paradicsomos káposzta 1-3*	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		
		U	Sonkás szendvics	614.52	147.01	5.46	4.28	1.27	21.49	1.54	0.60		
			Összesen:	3 317.13	793.16	36.63	24.71	7.26	103.10	19.67	2.38		
10/13/2026 kedd	(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		
			Májkrémes szendvics	604.37	144.55	4.86	4.98	1.52	18.10	0.13	0.73		
		T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
		E	Húsleves 1-3 *	86.75	20.75	0.72	0.09	0.01	4.18	0.25	0.10		
			Vadasmártás 1-3 *	295.28	70.54	0.83	4.63	0.89	6.22	2.46	0.11		
			Tészta köret 1-3*	722.73	172.68	5.89	5.23	0.67	25.37	0.00	0.87		
			Főtt sertéshús 1-3 *	399.42	95.40	12.60	4.86	1.73	0.24	0.00	0.13		





10/13/2026	(00100)	U	Felvágott klf. szendvics	861.03	205.93	6.42	10.31	3.11	21.63	1.54	1.00	   	
			Összesen:	3 685.92	881.07	38.69	33.14	9.56	104.01	11.87	3.21		
10/14/2026 szerda	(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		
			Magyaros vajkrémes szendvics	679.42	162.44	3.55	7.77	2.14	17.63	0.13	0.62	 	
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		E	Rakott rózsa 1-3 *	1 437.00	343.59	14.18	20.47	7.10	25.32	1.22	0.37	   	
			Édesburgonya krémleves 1-3 *	338.86	81.02	2.15	2.92	0.70	11.29	1.61	0.05	  	
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	  	
			Összesen:	3 914.48	936.14	25.24	43.48	16.22	109.66	10.34	1.64		
10/15/2026 csütörtök	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Eprestej ! 1-3	356.14	85.10	4.34	1.96	1.06	12.44	5.70	0.17		
			Briós	1 173.99	280.86	7.45	5.84	2.77	52.02	16.02	0.76	   	
			Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10		
		T	Szilva	161.92	38.73	0.80	1.00	0.00	6.00	0.00	0.00		
		E	Sült virsli	640.17	152.91	7.88	13.38	4.91	0.13	0.00	1.58	   	
			Zöldbabfőzelék 1-3 *	556.86	133.12	4.76	6.05	1.57	14.67	0.31	0.12	 	
		U	Sonkás szendvics	614.52	147.01	5.46	4.28	1.27	21.49	1.54	0.60	  	
			Összesen:	3 769.21	901.27	30.71	39.51	13.48	106.79	23.61	3.33		





10/16/2026 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Halkrémés szendvics	609.14	145.69	4.42	5.59	1.36	17.48	0.13	0.61	   	
	T	Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	E	Sütőtök főzelék 1-3	859.51	205.52	4.27	7.15	1.00	30.82	2.10	0.09	 	
		Jókai bableves1-3 *	1 098.46	262.48	13.01	13.82	3.99	21.19	0.29	0.18	 	
		Főtt tojás1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
	U	Lilahagymás sonkakrém1-3	88.32	21.10	0.94	1.87	0.53	0.11	0.03	0.16	    	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		Összesen:	3 370.44	805.74	32.04	33.55	8.24	91.24	4.29	1.71		

