



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő	(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		
			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	Főtt tojás 1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14		
			Parajfőzelék 1-3*	447.99	107.09	4.06	5.67	0.98	9.83	0.00	0.17		
			Burgonya sós félada 1-3 *	274.36	65.64	1.75	0.14	0.02	14.00	0.56	0.05		
		U	Ivóyoghurt	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:	3 573.91	854.37	30.93	24.10	7.88	124.35	33.25	1.68		
10/20/2026 kedd	(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		
			Tojáskrém szendvics	659.94	157.79	5.20	6.46	1.76	17.76	0.35	0.62		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.00		
		E	Halrúd 1-3 *	579.96	138.75	6.29	8.00	0.78	10.23	0.24	0.63		
			Kukoricás rizs 1-3*	731.08	174.90	2.72	5.72	0.80	27.93	0.20	0.10		
			Sajtmártás alapból 1-3 *	442.80	105.93	2.20	7.20	4.80	8.20	0.94	1.15		





10/20/2026	(00100)	U	Felvágott klf. szendvics	861.03	205.93	6.42	10.31	3.11	21.63	1.54	1.00	    	
			Összesen:	3 798.49	908.46	28.58	39.99	12.47	105.80	3.27	3.70		
10/21/2026 szerda	(00100) Bölcödés (1-3 év)	R	Citromos tea 1-3 *	87.03	20.82	0.01	0.00	0.00	5.12	5.00	0.00		
			Párizsi felvágottas szendvics	788.71	188.69	5.01	9.97	2.97	17.68	0.17	0.89	    	
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		E	Carbonara spagetti 1-3 *	1 703.19	407.28	15.28	20.92	5.05	38.96	0.55	0.70	       	
			Brokkolikrémleves 1-3*	218.20	52.17	2.05	2.67	0.55	4.84	0.14	0.07	   	
		U	Trapp.sajtos szendvics	909.69	217.63	7.68	11.98	4.82	17.70	0.41	0.98	 	
			Összesen:	3 764.99	900.51	30.19	45.70	13.39	87.10	8.65	2.64		
10/22/2026 csütörtök	(00100) Bölcödés (1-3 év)	T	gyümölcstea 1-3	65.00	15.55	0.00	0.00	0.00	3.87	3.87	0.00		
			Mazsolás túrókrém szendvics	539.28	128.99	5.17	1.94	0.88	20.73	2.84	0.53	   	
		E	Sült virsli	640.17	152.91	7.88	13.38	4.91	0.13	0.00	1.58	    	
			Szárazbabfőzelékpüré1-3 *	756.69	180.79	9.00	5.04	1.01	24.70	0.08	0.16	 	
		U	Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00		0.24	       	
			Vaníliás ízű tej 250ml	1 077.90	257.87	7.20	6.30	3.83	41.95	41.95	0.25		
			Összesen:	4 810.04	1 150.22	34.55	39.66	19.33	158.38	186.72	2.76		

