Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 hétfő	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	**R**	Kakaó 1-3*	541.03	129.28	6.81	3.02	1.64	18.60	7.99	0.27		
			Kakaós kalács	46.68	11.17	0.32	0.25	0.12	2.02	3.05	0.03		
			Margarin (szendvics)	265.60	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10		
			Gyümölcslekvár	206.81	49.47	0.20	0.00	0.00	12.00	12.00	0.02		
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		E	Sertés pörkölt 1-3 *	771.48	184.33	8.99	15.69	4.68	1.60	0.00	0.10		
			Karalábéfőzelék 1-3	479.95	114.74	3.95	4.68	0.77	14.01	0.00	0.06		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		U	Sajtkrémes kenyér	558.22	133.50	4.39	4.20	1.50	17.58	0.16	0.65		
			Összesen:	3 366.75	804.93	28.84	35.32	10.73	90.05	27.11	1.75		
10/27/2026 kedd	(00100) Bölcsödés (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		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		T	Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
		E	Húsroló 1-3 *	690.26	164.92	7.85	13.78	3.96	2.23	0.02	0.14		
			Zöldborsófőzelék 1-3 *	520.36	124.41	5.68	4.54	0.75	14.97	0.00	0.06		

10/27/2026	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Összesen:	3 304.45	790.25	29.41	32.89	10.31	92.40	8.42	2.61	
10/28/2026 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	
			Magyaros vajkrémes szendvics	679.42	162.44	3.55	7.77	2.14	17.63	0.13	0.62	
		T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00	
		E	Húsgaluska leves 1-3 *	488.46	116.69	6.31	8.01	2.69	4.66	0.22	0.17	
			Gyümölcsrizs 1-3	685.38	163.86	5.83	2.54	1.22	29.26	5.09	0.19	
		U	Felvágott klf. szendvics	861.03	205.93	6.42	10.31	3.11	21.63	1.54	1.00	
			Összesen:	2 954.80	706.46	22.63	28.67	9.16	86.73	10.85	1.98	
10/29/2026 csütörtök	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejbedara kakaós szórással1-3*	1 439.77	344.06	10.93	3.83	2.08	66.14	25.97	0.27	
		T	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00	
		E	Főtt tojás1-3*	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.24	0.14	
			Zöldbabfőzelék 1-3 *	556.86	133.12	4.76	6.05	1.57	14.67	0.31	0.12	
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	
		U	Magvas sajtkrémes szendvics *	588.09	140.64	4.19	5.11	1.68	17.51	0.19	0.66	
			Összesen:	3 357.89	802.69	29.44	20.27	6.69	122.76	30.58	1.71	

10/30/2026 péntek	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	**R**	Tej 1-3 *	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20	
			Melegszendvics 1-3	538.36	128.71	3.61	5.57	1.91	15.60	1.18	0.68	
		T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00	
		E	Natúr sertésszelet 1-3	449.14	107.32	9.23	6.56	1.58	2.73	0.00	0.21	
			Sárgarépafőzelék 1-3 *	578.93	138.43	3.85	4.57	0.76	19.94	0.00	0.07	
			Csontleves tésztab. 1-3 *	193.16	46.18	1.30	2.39	0.29	4.80	0.21	0.15	
		U	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00	
			Műzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24	
			Összesen:	4 028.56	963.34	29.07	34.54	14.46	130.50	141.75	1.55	