Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(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		
			Löncskrémes szendvics	533.45	127.60	4.35	3.53	1.11	17.65	0.16	0.71		
		T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		E	Halrúd 1-3 *	579.96	138.75	6.29	8.00	0.78	10.23	0.24	0.63		
			Burgonyaleves 1-3 *	455.93	109.06	2.53	3.20	0.46	17.19	0.53	0.11		
			Cukkíni főzelék1-3	507.79	121.37	3.92	4.94	0.85	15.18	0.83	0.08		
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Zöldpaprika**	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Összesen:	3 152.51	753.94	29.35	25.63	6.45	98.24	9.95	2.56		
11/3/2026 kedd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	**R**	Karamellás tej 1-3	431.83	103.21	4.28	1.89	1.03	17.17	10.49	0.17		
			Mazsolás túrókrémes szendvics	539.28	128.99	5.17	1.94	0.88	20.73	2.84	0.53		
		T	Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		E	Húsroló 1-3 *	690.26	164.92	7.85	13.78	3.96	2.23	0.02	0.14		
			Zöldbabfőzelék 1-3 *	556.86	133.12	4.76	6.05	1.57	14.67	0.31	0.12		
			Májgaluska leves 1-3 *	154.80	36.99	3.27	0.75	0.23	4.21	0.21	0.13		

1/3/202	(00100)	U	Felvágott klf. szendvics	861.03	205.93	6.42	10.31	3.11	21.63	1.54	1.00	
			Összesen:	3 234.06	773.16	31.75	34.72	10.78	80.64	15.41	2.09	
11/4/2026 szerda	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	R	Párizsi felvágottas szendvics	788.71	188.69	5.01	9.97	2.97	17.68	0.17	0.89	
			Kakaó 1-3*	541.03	129.28	6.81	3.02	1.64	18.60	7.99	0.27	
		T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
		E	csirkemáj párolva1-3 *	287.29	68.65	8.05	3.34	0.79	1.53	0.00	0.17	
			Paradicsom mártás1-3 *	400.44	95.76	1.49	3.01	0.36	15.57	7.99	0.10	
			Párolt rizsköret 1-3 *	932.45	223.08	3.35	5.11	0.82	40.65	0.33	0.10	
		U	Sajtkrémes szendvics	588.22	140.68	4.68	3.94	1.36	21.47	1.56	0.65	
			Összesen:	3 683.55	880.93	29.79	28.79	7.94	122.50	23.99	2.19	
11/5/2026 csütörtök	(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	
			Főtt tojás1-3*	138.10	32.99	2.70	2.40	0.62	0.12	0.12	0.07	
			Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Jégcsapretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00	
		E	Sertés sült (egyben sütve)1-3*	505.85	120.86	12.65	7.65	2.05	0.34	0.08	0.22	
			Sóskamártás 1-3*	532.59	127.32	3.79	4.69	0.80	16.89	5.99	0.10	

11/5/2026 csütörtök	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	**E**	Burgonya sós féladag 1-3 *	274.36	65.64	1.75	0.14	0.02	14.00	0.56	0.05	
			Zöldséges árpagyöngy l. *	271.18	64.85	0.87	3.83	0.44	6.57	0.23	0.10	
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	307.31	73.40	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.75	
			Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10	
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
			Összesen:	3 983.66	952.58	36.04	40.01	10.28	108.21	13.69	2.55	
11/6/2026 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	
			Magvas sajtkrémes szendvics *	588.09	140.64	4.19	5.11	1.68	17.51	0.19	0.66	
		T	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
		E	Karalábé leves 1-3*	217.36	51.99	1.73	2.02	0.23	6.61	0.77	0.12	
			Hentes tokány 1-3*	677.81	161.96	8.17	13.59	3.93	1.57	0.00	0.16	
			Tészta köret 1-3*	722.73	172.68	5.89	5.23	0.67	25.37	0.00	0.87	
		U	Halkrémes szendvics	609.14	145.69	4.42	5.59	1.36	17.48	0.13	0.61	
			Összesen:	3 264.83	780.43	29.90	34.19	9.09	83.49	7.04	2.63	