## Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/9/2026 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 |  | |
| | | | Margarinos szendvics | 598.81 | 143.26 | 3.53 | 5.68 | 1.57 | 17.53 | 0.16 | 0.59 |  | |
| | | **T** | Banán | 438.77 | 104.97 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | **E** | Sertés pörkölt 1-3 * | 771.48 | 184.33 | 8.99 | 15.69 | 4.68 | 1.60 | 0.00 | 0.10 | | |
| | | | Zöldbabfőzelék 1-3 * | 556.86 | 133.12 | 4.76 | 6.05 | 1.57 | 14.67 | 0.31 | 0.12 |  | |
| | | | Lebbencsleves 1-3 | 346.47 | 82.85 | 2.07 | 2.82 | 0.81 | 12.06 | 0.37 | 0.12 |  | |
| | | **U** | Ízes levél | 1 314.00 | 314.35 | 5.19 | 12.16 | 6.28 | 47.50 | 0.00 | 0.60 |  | |
| | | | Összesen: | 4 567.42 | 1 092.16 | 32.65 | 45.52 | 16.55 | 136.16 | 8.83 | 1.80 | | |
| **11/10/2026 kedd** | (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 |  | |
| | | | Sajtkrémes kenyér | 558.22 | 133.50 | 4.39 | 4.20 | 1.50 | 17.58 | 0.16 | 0.65 |  | |
| | | **T** | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | | |
| | | **E** | Csontleves tésztab. 1-3 * | 193.16 | 46.18 | 1.30 | 2.39 | 0.29 | 4.80 | 0.21 | 0.15 |  | |
| | | | Sült csirkecomb 1-3 * | 477.25 | 114.02 | 14.64 | 5.94 | 1.18 | 0.41 | 0.24 | 0.17 |  | |
| | | | Török rizs 1-3* | 677.65 | 161.89 | 4.92 | 3.32 | 0.41 | 30.35 | 0.00 | 0.21 |  | |
| | | | Sajtmártás alapból 1-3 * | 442.80 | 105.93 | 2.20 | 7.20 | 4.80 | 8.20 | 0.94 | 1.15 |  | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| /10/20 | ( 00100 ) | U | Pizzás kifli | 750.26 | 179.49 | 6.26 | 1.53 | 0.13 | 34.95 | 2.02 | 0.96 | |
| | | | Összesen: | 3 549.04 | 848.48 | 39.21 | 27.23 | 9.53 | 111.24 | 9.52 | 3.50 | |
| 11/11/2026 szerda | (00100) Bölcsödés (1-3 év) | R | Tejeskávé 1-3 * | 540.83 | 129.23 | 6.85 | 3.00 | 1.63 | 18.59 | 7.49 | 0.27 | |
| | | | Magyaros vajkrémes szendvics | 679.42 | 162.44 | 3.55 | 7.77 | 2.14 | 17.63 | 0.13 | 0.62 | |
| | | T | Mandarin | 97.99 | 23.44 | 0.35 | 0.15 | 0.00 | 4.90 | 0.00 | 0.00 | |
| | | E | Sütőtök krémleves 1-3 * | 351.70 | 84.10 | 1.81 | 4.00 | 0.78 | 10.07 | 0.20 | 0.12 | |
| | | | Párolt rizsköret 1-3 * | 932.45 | 223.08 | 3.35 | 5.11 | 0.82 | 40.65 | 0.33 | 0.10 | |
| | | | Pulyka pörkölt 1-3 * | 438.09 | 104.69 | 8.31 | 7.53 | 1.68 | 0.83 | 0.00 | 0.12 | |
| | | | Párolt lilakáposzta 1-3 * | 290.83 | 69.58 | 1.17 | 3.85 | 0.44 | 7.37 | 3.00 | 0.10 | |
| | | U | Márton napi házi májas szend. | 690.25 | 165.12 | 6.48 | 6.91 | 0.49 | 28.85 | 1.82 | 0.79 | |
| | | | Összesen: | 4 021.56 | 961.68 | 31.87 | 38.32 | 7.98 | 128.89 | 12.97 | 2.12 | |
| 11/12/2026 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 | |
| | | | Párizsikrémes szendvics | 611.41 | 146.20 | 4.38 | 5.60 | 1.68 | 17.58 | 0.20 | 0.73 | |
| | | T | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | |
| | | E | Csurgatott tojás leves1-3 * | 241.32 | 57.70 | 1.09 | 4.36 | 0.58 | 3.45 | 0.02 | 0.16 | |
| | | | Vagdalt 1-3 * | 787.94 | 188.29 | 8.58 | 13.62 | 3.92 | 7.68 | 0.39 | 0.31 | |
| | | | Burgonya főzelék 1-3 * | 545.56 | 130.20 | 3.85 | 3.61 | 0.70 | 20.28 | 0.48 | 0.15 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/12/2026** | (00100) Bölcsödés (1-3 év) | **U** | Ivójoghurt | 694.32 | 165.84 | 5.59 | 5.79 | 3.13 | 22.45 | 22.45 | 0.49 |  | |
| | | | Kifli | 519.00 | 124.16 | 4.11 | 1.23 | 0.60 | 25.36 | 1.00 | 0.71 | | |
| | | | Összesen: | 3 631.99 | 868.00 | 28.01 | 34.61 | 10.61 | 108.92 | 35.49 | 2.56 | | |
| **11/13/2026 péntek** | (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 |  | |
| | | | Tojáskrémes szendvics | 659.94 | 157.79 | 5.20 | 6.46 | 1.76 | 17.76 | 0.35 | 0.62 |  | |
| | | **T** | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | | |
| | | **E** | Babgulyás 1-3 * | 880.35 | 210.35 | 11.14 | 11.42 | 3.34 | 15.47 | 0.32 | 0.07 |  | |
| | | | Túrós guba 1-3* | 1 022.32 | 244.45 | 11.06 | 4.23 | 2.23 | 41.54 | 11.59 | 0.80 |  | |
| | | **U** | Felvágott klf. szendvics | 861.03 | 205.93 | 6.42 | 10.31 | 3.11 | 21.63 | 1.54 | 1.00 |  | |
| | | | Összesen: | 4 000.88 | 956.52 | 38.50 | 34.71 | 11.47 | 120.57 | 30.24 | 2.67 | | |