Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(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		
			Májkrémes szendvics	604.37	144.55	4.86	4.98	1.52	18.10	0.13	0.73		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.00		
		E	Borsos tokány 1-3 *	873.99	208.85	10.06	15.08	4.72	8.00	0.00	0.19		
			Finomfőzelék 1-3 *	498.57	119.20	4.15	4.55	0.80	15.22	2.00	0.15		
		U	Sárgarépás marg. Párizsi szend	611.44	146.22	4.38	5.56	1.67	17.70	0.17	0.73		
			Összesen:	3 348.59	800.53	30.95	33.22	10.34	89.71	9.79	2.07		
11/17/2026 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		
			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	Köményes sertéssült 1-3 *	539.88	129.00	12.60	8.57	2.16	0.25	0.03	0.22		
			Rizsleves 1-3*	269.95	64.58	1.42	3.03	0.37	7.75	0.97	0.13		
			Fejtettbab főzelék 1-3	811.94	194.17	9.18	5.44	1.17	26.91	0.16	0.06		
		U	Sonkás szendvics	614.52	147.01	5.46	4.28	1.27	21.49	1.54	0.60		
			Összesen:	3 128.67	748.16	34.27	28.18	6.73	86.28	14.00	1.64		

11/18/2026 szerda	(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	
			Mazsolás túrókrémes szendvics	539.28	128.99	5.17	1.94	0.88	20.73	2.84	0.53	
		T	Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00	
		E	Rakott kelkáposzta 1-3	1 361.39	319.27	11.62	22.20	6.45	19.49	1.07	0.28	
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	
		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:	3 205.80	760.49	27.66	28.74	9.96	97.74	12.15	2.34	
11/19/2026 csütörtök	(00100) Bölcsödés (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**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
		E	Magyaros karfiolleves 1-3 *	293.17	70.14	2.49	3.16	0.37	7.81	0.53	0.12	
			Húsgombóc 1-3 *	700.74	167.45	8.14	10.16	3.57	10.70	0.10	0.17	
			Paradicsom mártás1-3 *	400.44	95.76	1.49	3.01	0.36	15.57	7.99	0.10	
			Burgonya sós féladag 1-3 *	274.36	65.64	1.75	0.14	0.02	14.00	0.56	0.05	
		U	Kolbászkrémes kenyér	564.54	135.00	4.64	4.29	1.39	17.49	0.18	0.75	
			Összesen:	3 818.43	912.84	29.84	24.99	7.79	138.71	41.28	1.47	

11/20/2026 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	
			Margarinos szendvics	598.81	143.26	3.53	5.68	1.57	17.53	0.16	0.59	
		T	Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00	
		E	Sült csirkemell 1-3*	434.96	103.96	13.01	3.87	0.57	4.17	0.13	0.15	
			Sütőtök főzelék 1-3	859.51	205.52	4.27	7.15	1.00	30.82	2.10	0.09	
		U	Vajasmézes kenyér	574.96	137.50	3.46	4.26	1.19	19.37	2.16	0.57	
			Műzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24	
			Összesen:	4 590.08	1 097.74	34.97	36.31	14.25	151.09	142.53	1.84	