



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Vaniliás tej 1,5 dl bölcsei*	519,04	124,17	4,55	3,75	2,03	18,02	6,65	0,15		
			Vaj 100g háromnegyed zsíros	31,52	7,54	0,01	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00		
			Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	0,13	0,28		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Húskrokket bölcsei	1 053,54	252,04	10,21	17,12	5,13	14,00	0,12	0,84		
			Zöldbabfőzelék kefirrel bölcsei	876,13	209,60	8,74	7,70	1,74	25,62	0,29	0,10		
		U	Tojásos tonhalpástétom*B	398,70	95,38	7,02	7,14	1,96	17,96	0,12	0,13		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	4 192,00	1 002,86	39,31	40,42	12,92	135,13	7,80	2,29		
2026. 01. 06. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Gabonagolyó kakaós	238,14	56,97	1,50	0,30	0,06	12,00	4,35	0,12		
			Sajtkrém bölcsei	569,88	136,34	5,54	12,62	6,87	0,36	0,00	0,51		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		





2026. 01. 06. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Húsleves b*	344,88	82,02	6,52	2,16	0,66	9,08	0,00	0,17		
			Rakott burgonya bölcsi	1 170,06	279,92	10,99	14,98	5,94	24,81	0,98	0,64		
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
		U	Túrókrém kapros B*	117,69	28,16	2,57	1,65	1,08	0,72	0,77	0,02		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	4 505,34	1 077,35	42,33	37,17	17,08	140,60	6,78	4,30		
2026. 01. 07. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Májfelfújt bölcsi	906,70	216,91	12,31	11,62	3,41	15,56	0,34	0,38		
			Tökfőzelék mir. bölcsi	455,90	109,07	2,65	5,06	2,09	12,86	0,57	0,06		
		U	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Zsemle hosszú 60g	576,84	138,00	4,74	0,42	0,06	28,20	0,60	0,66		
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
			Összesen:	3 544,02	847,85	35,37	31,05	11,37	103,14	2,82	2,40		





2026. 01. 08. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsei	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Párizsi krém bölcsei	307,75	73,62	2,38	7,14	3,03	0,06	0,00	0,47		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		T	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10		
		E	Húsgombóc bölcsei	709,82	169,81	7,66	7,78	2,69	17,08	0,02	0,07		
			Paradicsom mártás bölcsei	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30		
			Tört burgonya féladag bölcsei	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
		U	Búrkifli, mákos 100g	669,32	160,13	3,02	5,10	2,47	19,80	0,00	0,16		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 655,35	846,70	26,42	27,12	9,40	122,73	23,94	1,77			
2026. 01. 09. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Csicseriborsókrém B*	82,56	19,75	1,07	0,46	0,04	2,27	0,00	0,41		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2026. 01. 09. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Zöldfűszeres csirkecomb filé*B	529,10	126,58	10,91	5,82	1,24	1,08	0,63	0,64		
			Csőbensült karf. és brokkoli*B	936,00	223,92	11,13	12,96	6,35	15,80	0,42	3,31		
		U	Zabos banánpuding B*	729,85	174,60	3,14	1,62	0,72	24,23	1,20	0,08		
			Babapiskóta	347,50	83,13	2,28	1,30	0,31	15,42	7,55	0,04		
			Összesen:	3 705,92	886,57	38,89	27,44	11,08	100,11	10,28	5,44		
2026. 01. 10. szombat	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó bölcsei	631,11	150,98	5,26	4,24	2,25	22,24	14,99	0,24		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Frankfurti leves bölcsei	546,52	130,75	4,52	9,00	2,42	7,85	0,40	1,29		
			Túrós batyu 90g	1 255,13	300,27	10,44	5,76	0,00	49,59	0,00	0,72		
		U	Túrókrém zöldfűszeres B*	104,12	24,91	2,11	1,51	0,98	0,67	0,68	0,22		
			Kifli, teljes kiörlésű 70g	262,15	62,72	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
			Összesen:	4 052,02	969,39	31,46	21,68	5,83	157,97	30,81	3,59		