



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23		
			Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		E	Kelkáposzta főzelék	442.72	105.91	4.60	3.19	0.39	14.50	0.01	0.09		
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40		
		U	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 666.80	877.20	42.74	31.67	15.97	104.37	23.20	1.40		





1/13/2026 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tejbedara szórattal	974.98	233.25	9.34	6.07	3.29	35.05	5.99	0.23		
		T	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		E	Csirkés-zöldséges bulgurrizottó	1 329.22	317.99	22.24	9.64	2.66	37.51	0.45	0.26		
			Uborka saláta	125.61	30.05	0.51	0.05	0.00	6.86	5.99	0.02		
		U	Snidlinges túrókrém	338.66	81.02	4.95	6.13	3.21	1.42	0.00	0.02		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 452.31	825.91	41.77	22.43	9.28	114.92	17.43	0.57		





1/14/2026	szerda	(00480)	Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
					Házi sonkakrém	181.10	43.33	2.58	3.47	1.46	0.41	0.00	0.16		
					Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
				T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
				E	Kuszkusz	314.60	75.27	2.55	0.13	0.03	15.49	0.00	0.03		
					Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
					Almás-gesztenyemártás	542.32	129.74	1.69	2.77	1.49	24.07	15.24	0.51		
				U	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
					Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
					Összesen:	3 159.75	755.92	33.01	16.66	7.31	116.65	28.59	1.50		





1/15/2026 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kaliforniai paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
	E	Lekváros palacsinta	680.87	162.89	3.93	3.98	0.76	27.55	12.90	0.04		
		Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Kefír poharas	540.96	129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60		
		Összesen:	3 438.13	822.52	34.62	23.40	9.23	115.81	25.01	1.62		





1/16/2026 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Tojáskrém	387.15	92.62	5.57	7.57	2.22	0.45	0.00	0.17		
		Kaliforniai paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Kapros halfilé	613.92	146.87	10.43	9.54	3.06	4.11	0.01	0.17		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		Kakaós kevert	405.33	96.97	2.73	2.78	0.63	15.14	6.00	0.12		
	U	Tökmagos pogácsa, házi	943.09	225.62	9.72	10.59	2.99	22.59	0.00	0.71		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Összesen:	3 686.40	881.90	40.35	35.83	11.25	97.20	6.01	1.76		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

