



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
			Pritamin 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	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
		E	Tejszínes halfilé	865.00	206.94	13.15	13.38	4.36	7.60	1.18	0.21		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
		U	Babapiskóta	556.00	133.01	3.65	2.08	0.50	24.68	12.08	0.06		
			Gyümölcs saláta	266.43	63.74	0.55	0.16	0.00	14.56	8.32	0.02		
			Összesen:	3 632.37	868.99	36.02	25.37	7.96	121.62	28.08	1.07		





1/27/2026 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
			Sajtos párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		T	Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
		E	Burgonyafőzelék	873.84	209.05	5.51	7.01	2.39	30.46	0.00	0.06		
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
		U	Lencsekrém	446.61	106.85	5.51	4.45	1.97	11.07	0.00	0.52		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 627.65	867.86	40.03	25.24	9.34	118.49	1.45	1.82		





1/28/2026	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
			Méz	68.38	16.36	0.02	0.00	0.00	4.05	4.05	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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	Rakott karfiol	1 166.39	279.04	14.48	9.72	3.48	33.10	0.01	0.14		
			Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
			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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 763.10	900.25	38.81	28.12	12.85	121.39	17.66	0.88		





1/29/2026 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01	 	
		Cseresznyebefőtt	178.48	42.70	0.28	0.11	0.00	9.90	9.90	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
	E	Palócleves	773.42	185.03	9.43	9.48	2.48	15.24	0.04	0.09	 	
		Ízes bukta lenmaggal	1 228.43	293.88	8.15	11.97	1.84	38.03	8.50	0.05	  	
	U	Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02	  	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Összesen:	3 448.49	825.00	28.47	25.96	5.78	118.08	24.94	0.63		





1/30/2026 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Karamell	671.83	160.73	6.80	5.60	3.04	20.59	9.99	0.23		
		Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.04		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
	E	Paradicsomos káposzta	515.43	123.31	3.84	2.41	0.27	21.17	5.00	0.40		
		Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	Összesen:		3 484.05	833.51	40.97	17.62	7.47	125.60	18.74	1.27		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

