## Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **9/28/2026 hétfő** | (00480) Gyermek (1-3 év) | **R** | Kakaó | 724.13 | 173.24 | 7.54 | 6.47 | 3.55 | 21.01 | 9.99 | 0.23 | | |
| | | | Tojásrántotta | 346.36 | 82.86 | 5.40 | 6.66 | 1.45 | 0.24 | 0.00 | 0.14 | | |
| | | | Burgonyás kenyér | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | **T** | Alma | 72.71 | 17.39 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 3.50 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | **E** | Csirkeraguleves | 291.91 | 69.84 | 8.45 | 0.45 | 0.10 | 7.85 | 0.01 | 0.12 | | |
| | | | Túrógombóc vaníliás tejföllel | 900.57 | 215.45 | 9.99 | 8.84 | 3.57 | 23.73 | 7.31 | 0.25 | | |
| | | **U** | Csirkemell sonka | 92.23 | 22.07 | 4.94 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 0.00 | 0.05 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | Sárgarépa | 33.63 | 8.04 | 0.24 | 0.04 | 0.01 | 1.62 | 0.00 | 0.06 | | |
| | | | Összesen: | 3 389.10 | 810.79 | 44.47 | 26.12 | 9.55 | 98.21 | 17.31 | 1.41 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **9/29/2026 kedd** | (00480) Gyermek (1-3 év) | **R** | Gyümölcstea | 90.15 | 21.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.28 | 5.00 | 0.00 | |
| | | | Halkrém | 193.21 | 46.22 | 2.71 | 3.52 | 0.98 | 0.84 | 0.00 | 0.04 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 395.74 | 94.67 | 3.70 | 0.49 | 0.03 | 18.75 | 0.00 | 0.39 | |
| | | | Jégcsap retek | 11.80 | 2.82 | 0.22 | 0.02 | 0.01 | 0.53 | 0.00 | 0.01 | |
| | | **T** | Banán | 219.39 | 52.48 | 0.65 | 0.05 | 0.00 | 12.10 | 10.29 | 0.03 | |
| | | | Tej 2,8% | 252.00 | 60.29 | 3.40 | 2.80 | 1.52 | 5.30 | 0.00 | 0.11 | |
| | | **E** | Csirkepaprikás | 564.24 | 134.99 | 13.51 | 7.11 | 2.04 | 4.11 | 0.01 | 0.16 | |
| | | | Tészta köret | 855.21 | 204.60 | 7.50 | 3.09 | 0.47 | 36.45 | 0.00 | 0.37 | |
| | | **U** | Burgonyás pogácsa | 895.14 | 214.15 | 5.51 | 9.85 | 3.20 | 25.55 | 0.00 | 1.31 | |
| | | | Almás savanyúkáposzta | 269.49 | 64.47 | 0.57 | 1.19 | 0.11 | 12.62 | 8.10 | 0.60 | |
| | | | Összesen: | 3 746.37 | 896.26 | 37.78 | 28.12 | 8.36 | 121.53 | 23.40 | 3.02 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **9/30/2026 szerda** | (00480) Gyermek (1-3 év) | **R** | Gyümölcstea | 90.15 | 21.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.28 | 5.00 | 0.00 | |
| | | | Kőrözött | 262.66 | 62.84 | 3.98 | 4.53 | 2.36 | 1.47 | 0.00 | 0.21 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 395.74 | 94.67 | 3.70 | 0.49 | 0.03 | 18.75 | 0.00 | 0.39 | |
| | | | Zöldpaprika | 16.38 | 3.92 | 0.24 | 0.06 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | |
| | | **T** | Körtebefőtt, hámozott darabolt | 202.12 | 48.35 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 11.85 | 11.85 | 0.01 | |
| | | **E** | Vadas sertésragu | 928.22 | 222.06 | 13.04 | 12.01 | 3.57 | 15.11 | 3.00 | 0.45 | |
| | | | Zsemlerolád | 661.31 | 158.21 | 6.54 | 2.99 | 0.69 | 26.12 | 0.84 | 0.31 | |
| | | **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: | 3 724.54 | 891.04 | 37.96 | 28.38 | 10.56 | 118.38 | 20.69 | 2.47 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10/1/2026 csütörtök** | (00480) Gyermek (1-3 év) | **R** | Gyümölcstea | 90.15 | 21.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 5.28 | 5.00 | 0.00 | |
| | | | Sonkaszalámi sertés | 130.96 | 31.33 | 4.52 | 1.42 | 0.49 | 0.08 | 0.00 | 0.22 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 395.74 | 94.67 | 3.70 | 0.49 | 0.03 | 18.75 | 0.00 | 0.39 | |
| | | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | |
| | | | Kígyóuborka | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.01 | |
| | | **T** | Őszibarackbefőtt, hámozott | 220.22 | 52.68 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 12.72 | 12.72 | 0.00 | |
| | | **E** | Halvagdalt | 478.66 | 114.51 | 8.61 | 3.19 | 0.71 | 12.37 | 0.49 | 0.41 | |
| | | | Kelkáposzta főzelék | 442.72 | 105.91 | 4.60 | 3.19 | 0.39 | 14.50 | 0.01 | 0.09 | |
| | | | Túró Rudi | 443.08 | 106.00 | 3.10 | 5.10 | 4.30 | 12.00 | 0.00 | 0.02 | |
| | | **U** | Vaj 100g-os | 303.91 | 72.71 | 0.04 | 8.00 | 3.87 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Akácméz | 136.75 | 32.72 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 8.10 | 0.00 | |
| | | | Fehér kenyér | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.50 | 0.05 | |
| | | | Meggybefőtt, magozott | 188.83 | 45.17 | 0.30 | 0.09 | 0.00 | 10.40 | 10.40 | 0.00 | |
| | | | Összesen: | 3 372.67 | 806.85 | 29.43 | 24.27 | 10.58 | 116.00 | 38.22 | 1.32 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10/2/2026 péntek** | (00480) Gyermek (1-3 év) | **R** | Tej 2,8% | 378.00 | 90.43 | 5.10 | 4.20 | 2.28 | 7.95 | 0.00 | 0.17 | |
| | | | Sárgabarackdzsem | 109.76 | 26.26 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 6.45 | 6.45 | 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** | Banán | 219.39 | 52.48 | 0.65 | 0.05 | 0.00 | 12.10 | 10.29 | 0.03 | |
| | | **E** | Húsgombóc | 548.79 | 131.29 | 8.71 | 3.04 | 1.00 | 17.11 | 0.00 | 0.08 | |
| | | | Paradicsom mártás | 643.52 | 153.95 | 2.98 | 5.05 | 0.58 | 23.94 | 9.99 | 0.45 | |
| | | | Főtt burgonya | 391.95 | 93.77 | 2.50 | 0.20 | 0.03 | 20.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | **U** | Trappista sajt | 310.88 | 74.37 | 5.54 | 5.62 | 3.57 | 0.32 | 0.00 | 0.09 | |
| | | | 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 | |
| | | | Karalábé | 32.08 | 7.68 | 0.42 | 0.04 | 0.00 | 1.38 | 0.00 | 0.03 | |
| | | | Összesen: | 3 654.93 | 874.38 | 33.66 | 23.91 | 8.95 | 129.42 | 28.23 | 1.56 | |

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!