



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tej ! 4-6	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
			sajtkrém 4-6	187.28	44.73	0.15	4.81	1.81	0.18	0.00	0.11		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Karfiolleves 4-6	83.46	19.97	1.20	0.54	0.06	2.51	0.01	0.15		
			Hentes tokány 4-6	666.19	159.14	8.83	12.62	4.41	2.41	0.00	0.24		
			Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03		
		U	Párizsikrém4-6	113.24	27.05	0.62	2.69	0.82	0.07	0.07	0.14		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Összesen:	2 961.78	707.82	31.06	26.67	9.14	81.73	0.34	2.93			
1/13/2026 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Citromos tea 4-6	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Tojáskrém házi 4-6	208.89	49.90	1.42	4.75	1.26	0.30	0.15	0.09		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Paradicsom leves 4-6	256.04	61.23	1.57	0.60	0.07	12.29	5.00	0.15		





1/13/2026 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	E	Budapest ragu 4-6	469.59	104.77	13.09	3.85	0.74	6.14	0.00	0.11		
			Török rizs 4-6	760.92	181.81	4.92	5.52	1.94	30.35	0.00	0.31		
			Csemege uborka	40.28	9.64	0.42	0.07	0.00	1.82	0.00	0.00	 	
		U	Gépsonka Sümegi	327.39	78.20	11.30	3.55	1.22	0.20	0.00	0.56	 	
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Jégسالáta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	2 946.27	696.82	40.09	24.32	5.72	92.16	10.01	2.34		
1/14/2026 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Kakaó 4-6	436.38	104.28	5.12	2.27	1.23	15.75	7.79	0.20	 	
			Lekváros bukta	1 118.99	267.70	6.06	4.74	2.23	51.83	25.10	0.61	 	
		E	Zöldségleves 4-6	67.72	16.20	0.72	0.29	0.02	2.55	0.01	0.01	 	
			Szárazbabfőzelék4-6	822.72	196.51	11.59	2.42	0.96	31.93	0.00	0.08	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Sült virsli	306.82	73.28	3.94	6.34	2.42	0.06	0.00	0.79	 	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		U	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		





14/202	(00110)	U	Zöldpaprika**	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Összesen:	3 776.76	899.14	35.13	18.09	7.34	148.62	34.43	2.82		
1/15/2026 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Citromos tea 4-6	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Löncskrém 4-6	149.77	35.80	0.87	3.09	1.02	1.13	0.07	0.18		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		E	Csontleves tésztabetéttel 4-6	60.59	14.49	0.64	0.37	0.05	2.09	0.01	0.08		
			Csirkemell gyros4-6	202.97	48.48	9.89	0.87	0.15	0.25	0.20	0.10		
			Párolt rizsköret 4-6	886.18	212.01	4.80	0.64	0.09	46.50	0.00	0.30		
			Amerikai káposztasaláta 4-6	229.13	54.79	1.57	1.80	0.70	7.79	1.72	0.15		
		U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
			Összesen:	3 137.20	750.39	31.09	8.35	2.50	134.84	3.63	2.91		
1/16/2026 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tej ! 4-6	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
			halkrém házi 4-6	212.07	50.68	0.82	5.19	1.25	0.15	0.00	0.05		
			Póréhagyma**	7.70	1.84	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		E	Székelygulyás4-6	541.34	129.33	6.54	10.05	3.66	3.00	0.00	0.56		
			Túrós-tejfölös tészta 4-6	559.62	133.70	6.86	9.21	4.17	5.64	0.00	0.21		





1/16/2026 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61			
	U	Zala felvágott Kométa am.	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25			
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00			
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
		Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
		Összesen:	3 560.78	847.29	38.30	48.35	14.64	80.33	4.44	3.98			

