



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)		T	Citromos tea 4-6 *	87.08	20.83	0.01	0.00	0.00	5.12	5.00	0.00		
			Kenőmájás szendvics	628.10	150.22	4.49	3.93	1.07	21.79	0.16	0.70		
		E	Felvidéki tojásleves 4-6 *	542.28	98.24	4.03	8.80	2.20	10.78	0.02	0.58		
			Vagdalt 4-6 *	1 012.49	241.96	10.93	16.99	4.90	11.12	0.57	0.42		
			Burgonya főzelék 4-6 *	710.40	169.54	4.94	4.76	0.90	26.35	0.64	0.17		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		U	Sütemi sonkás szendvics	1 030.36	246.45	8.48	12.74	3.59	21.97	0.22	1.00		
			Összesen:	4 594.93	1 067.01	37.28	47.94	12.78	125.53	14.05	3.40		
3/24/2026 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)		T	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Kakaó 4-6*	574.86	137.37	6.82	3.02	1.64	20.60	9.99	0.27		
			Túrókrém mazsolás 4-6	150.56	35.98	2.53	1.45	0.79	3.14	2.10	0.01		
		E	Zöldségleves 4-6	181.43	43.40	1.26	1.60	0.16	5.86	0.06	0.02		
			Lecsós csirkeragu 4-6	537.26	128.46	10.31	7.43	0.90	4.94	2.50	0.17		
			Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
		U	Löncskrémm 4-6	178.38	42.65	1.41	3.98	1.29	0.26	0.07	0.31		





3/24/2026	kedd	(00110)	Óvodás (4-6 év)	U	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
					Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
					Összesen:	3 341.51	798.83	36.73	34.48	6.08	100.90	17.76	2.95		
3/25/2026	szerda	(00110)	Óvodás (4-6 év)	T	Tej 4-6 *	608.58	145.36	10.20	4.50	2.44	15.90	0.00	0.40		
					Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
					Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
					Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
				E	Magyaros karfiolleves 4-6 *	304.95	72.95	2.48	3.64	0.40	7.42	0.06	0.15		
					Sertés sült (egyben sültve) 4-6*	681.93	162.94	16.91	10.20	2.73	0.75	0.13	0.18		
					Parajfőzelék 4-6	413.62	98.87	4.10	4.74	0.87	9.85	0.00	0.21		
					Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
				U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
					Összesen:	4 145.37	991.20	47.63	44.19	10.72	107.84	5.31	3.18		
3/26/2026	csütörtök	(00110)	Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávé 4-6 *	313.34	74.88	3.41	1.50	0.81	11.87	6.49	0.13		
					Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
					Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
					Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
				E	Kassai burgonyaleves 4-6	984.29	235.19	9.49	20.13	6.62	3.74	0.41	1.56		





3/26/2026 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	E	Chilis bab sertéshússal4-6	916.75	219.09	10.64	16.87	4.85	6.12	0.00	0.18		
			Párolt rizsköret 4-6 *	1 125.96	269.37	4.02	6.32	1.01	48.78	0.40	0.15		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Párizsi baromfi	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Összesen:	6 162.53	1 473.52	42.21	83.49	24.69	134.67	31.24	4.62		
3/27/2026 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tojáskrém házi 4-6 *	276.65	66.08	1.70	6.39	1.71	0.37	0.22	0.11		
			Vaníliás tej ! 4-6*	640.68	153.12	6.80	3.00	1.63	24.59	13.99	0.27		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Karalábé leves 4-6	157.06	37.57	0.98	1.51	0.17	4.91	0.25	0.02		
			Húsgombóc 4-6	732.43	175.03	8.28	10.22	3.59	12.33	0.11	0.09		
			Paradicsom mártás4-6	376.68	90.08	1.37	3.00	0.35	14.31	7.49	0.02		
			Burgonya sós féladag 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05		
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		





27/202	(00110,	U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Összesen:	3 649.91	872.68	31.77	33.75	10.21	118.70	26.04	2.11		

