



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)	T Vanília tej ! 4-6*	640.68	153.12	6.80	3.00	1.63	24.59	13.99	0.27		
	Sajtkrém kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	5.34	21.98	0.20	0.80		
	E Bakonyi húsgombóc 4-6 *	1 203.35	287.61	10.88	20.18	5.95	15.31	0.32	0.25		
	Párolt rizsköret 4-6 *	1 125.96	269.37	4.02	6.32	1.01	48.78	0.40	0.15		
	Hamisgulyás 4-6 *	491.41	117.55	2.55	4.18	0.58	17.08	0.58	0.16		
	U Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
	Összesen:	5 426.02	1 297.60	37.04	51.87	20.93	168.88	26.48	2.25		
5/19/2026 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	T Tej 4-6 *	405.72	96.90	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Kolbászkremes kenyér	692.63	165.63	5.70	5.07	1.14	21.85	0.22	0.91		
	E Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	Csurgatott tojás leves4-6 *	299.61	71.63	1.33	5.44	0.72	4.26	0.03	0.21		
	Carbonara spagetti 4-6 *	2 234.22	534.21	18.76	30.00	8.07	46.65	0.66	1.15		
	U Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
	Összesen:	4 785.48	1 144.21	39.46	58.34	15.50	112.56	8.76	3.72		





5/20/2026 szerda (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	
		Körözött túrókrémes szendvics	679.23	162.47	6.62	3.82	1.85	22.94	0.67	0.67	
	E	Paradicsom leves 4-6*	532.26	127.31	2.24	4.06	0.47	20.28	9.04	0.15	
		Sült csirkecomb 1-3 *	477.25	114.02	14.64	5.94	1.18	0.41	0.24	0.17	
		Párolt rizsköret 4-6 *	1 125.96	269.37	4.02	6.32	1.01	48.78	0.40	0.15	
		Vegyes zöldsaláta 4-6	155.91	37.30	0.81	0.11	0.01	8.15	5.00	0.02	
	U	Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80	
	Összesen:	3 934.77	941.13	32.01	37.39	9.47	114.75	20.50	1.96		
5/21/2026 csütörtök (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	
		Löncskrémes szendvics	685.57	163.98	5.51	4.87	1.56	22.06	0.21	0.90	
	E	Karalábé leves 4-6 *	308.50	73.79	2.44	3.01	0.34	9.06	1.14	0.18	
		Főtt, füstölt s.comb 4-6*	1 230.43	293.88	13.76	26.40	10.53	0.08	0.00	4.06	
		Szárazbabfőzelék4-6 *	965.79	230.75	11.62	6.17	1.19	31.98	0.08	0.17	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	
	U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
	Összesen:	4 929.50	1 178.21	47.04	47.79	17.47	137.51	31.37	7.03		





5/22/2026 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Karamellás tej 4-6	514.08	122.87	5.10	2.25	1.22	20.44	12.49	0.20		
		Lekváros bukta	856.04	204.79	2.27	10.97	2.92	24.00	12.55	0.41		
	E	Kukoricás csirkeragu4-6	657.32	157.15	12.06	6.88	1.66	11.62	0.19	0.33		
		Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
		Burgonyagombóc leves4-6*	305.01	72.97	1.13	3.82	0.44	8.24	0.50	0.15		
	U	Felvágott kif. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
		Összesen:	4 243.76	1 014.68	34.39	44.89	11.02	118.22	27.63	3.33		

