



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)	T Kakaó 4-6*	574.86	137.37	6.82	3.02	1.64	20.60	9.99	0.27		
	Kenőmájás szendvics	628.10	150.22	4.49	3.93	1.07	21.79	0.16	0.70		
	E Szilvás gombóc 4-6	662.35	158.40	1.02	9.37	1.07	17.32	9.99	0.34		
	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	Fahéjas körteleves 4-6 *	369.85	88.43	1.73	1.22	0.62	17.43	6.83	0.05		
	U Sajtos kifli	1 082.00	258.85	10.10	5.25	2.72	44.73	0.16	1.44		
	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
	Összesen:	3 624.86	866.89	26.96	26.09	9.03	129.61	33.82	3.10		
6/9/2026 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		
	Margarinos szendvics	781.30	186.91	4.40	7.97	2.20	21.90	0.20	0.75		
	E Karalábé leves 4-6 *	308.50	73.79	2.44	3.01	0.34	9.06	1.14	0.18		
	Húsgombóc 4-6 *	855.44	204.41	10.08	12.66	4.45	12.36	0.11	0.24		
	Paradicsom mártás 4-6 *	553.49	132.35	2.23	4.04	0.49	21.62	9.99	0.10		
	Burgonya sós félada 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05		
	U Felvágott kif. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
	Összesen:	4 265.09	1 019.80	34.67	45.29	13.07	115.74	14.06	2.76		





6/10/2026 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80		
		gyümölcsstea 4-6	77.38	18.51	0.00	0.00	0.00	4.61	4.61	0.00		
	E	Csirkemell paprikás 4-6	731.45	167.44	11.09	12.06	1.45	5.27	0.17	0.10		
		Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
		Tejfölös karfiolleves *	462.69	110.68	3.46	4.80	1.04	13.23	1.27	0.20		
		Piskóta szelet, epres	1 630.20	390.00	6.20	15.50	10.30	55.90	7.77	0.51		
		Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
	Összesen:		5 924.14	1 409.15	42.06	63.12	22.33	168.60	37.42	5.67		
6/11/2026 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		
		Körözött túrókrémes szendvics	679.23	162.47	6.62	3.82	1.85	22.94	0.67	0.67		
	E	Húsleves 4-6 *	129.17	30.90	1.08	0.14	0.01	6.20	0.38	0.13		
		Főtt sertéshús 4-6 *	532.56	127.20	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.17		
		Burgonya sós féladag 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05		
		Sóskamártás 4-6 *	630.48	150.73	4.04	4.72	0.81	22.42	9.99	0.15		





'11/202		00110	U	Sümegei sonkás szendvics	1 030.36	246.45	8.48	12.74	3.59	21.97	0.22	1.00		
Összesen:					3 441.63	822.97	39.28	28.08	8.59	96.97	16.98	2.17		
6/12/2026 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávé 4-6 *	576.25	137.70	6.86	3.00	1.63	20.69	9.49	0.27	0.27		
			Magvas sajtkrém szendvics *	698.76	167.08	4.68	7.76	2.57	17.62	0.23	0.75	0.75		
		E	Milánói makaróni 4-6*	2 175.34	519.84	21.56	24.80	7.65	59.11	2.96	1.56	1.56		
			Zellerkrémleves 4-6*	351.78	84.11	3.00	1.41	0.59	14.41	0.29	0.14	0.14		
		U	Csemege paprikás sz. szendvics	625.39	149.61	3.79	5.49	1.61	22.00	3.36	0.66	0.66		
		Összesen:					4 427.52	1 058.34	39.89	42.46	14.05	133.83	16.33	3.38

