



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|-------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 6/15/2026 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 | | |
| | Párizsi felvágottas szendvics | 877.08 | 209.83 | 3.67 | 17.14 | 4.95 | 9.07 | 0.15 | 0.80 | | |
| | E Sertés pörkölt 4-6 * | 973.69 | 232.65 | 11.36 | 19.74 | 5.90 | 2.16 | 0.00 | 0.12 | | |
| | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | | |
| | Zöldborsófőzelék 4-6 * | 633.24 | 151.40 | 6.79 | 5.61 | 0.90 | 18.15 | 0.00 | 0.06 | | |
| | Lebbencsleves 4-6 * | 452.27 | 108.17 | 2.40 | 4.01 | 0.85 | 15.31 | 0.60 | 0.18 | | |
| | Kenyér** | 438.82 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.50 | 0.53 | | |
| | U Halkrémés szendvics | 742.99 | 177.71 | 5.60 | 6.46 | 1.54 | 21.88 | 0.17 | 0.74 | | |
| Összesen: | 4 350.58 | 1 040.36 | 34.23 | 53.68 | 14.26 | 100.09 | 13.37 | 2.44 | | | |
| 6/16/2026 kedd (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 | | |
| | Sajtkrémés kenyér | 682.61 | 163.25 | 5.40 | 4.88 | 5.34 | 21.98 | 0.20 | 0.80 | | |
| | E Mozzarella csirkemell 4-6* | 1 239.85 | 296.46 | 20.72 | 11.61 | 2.92 | 38.61 | 0.00 | 0.38 | | |
| | Vegyesvágott | 41.58 | 9.95 | 0.55 | 0.10 | 0.05 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| | Zöldségleves 4-6* | 290.22 | 69.41 | 2.05 | 2.98 | 0.34 | 8.45 | 1.16 | 0.14 | | |
| | Kukoricás rizs 4-6* | 951.38 | 227.60 | 3.62 | 7.01 | 1.00 | 37.24 | 0.26 | 0.15 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|----------|-------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|--|
| '16/202 | (00110) | U | Sonkás szendvics | 729.78 | 174.59 | 5.35 | 4.57 | 1.61 | 28.46 | 0.29 | 0.84 | | |
| | | | Összesen: | 4 510.28 | 1 078.63 | 44.51 | 34.17 | 12.90 | 157.04 | 11.90 | 2.58 | | |
| 6/17/2026 szerda | (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 | | |
| | | | Mazsolás túrókrémes szendvics | 660.93 | 158.09 | 6.37 | 2.27 | 1.02 | 25.56 | 2.98 | 0.66 | | |
| | | E | Rántott sertésszelet 4-6 * | 1 189.50 | 284.24 | 19.57 | 16.67 | 3.59 | 13.73 | 0.04 | 0.47 | | |
| | | | Csemege uborka | 28.77 | 6.88 | 0.30 | 0.05 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Csontleves tésztab. 4-6 * | 207.82 | 49.69 | 1.44 | 2.46 | 0.30 | 5.36 | 0.31 | 0.20 | | |
| | | | Zöldséges törökrizs 4-6* | 923.71 | 220.70 | 6.97 | 5.20 | 0.54 | 39.18 | 0.00 | 0.07 | | |
| | | U | Pizzás csiga | 1 408.66 | 337.00 | 9.62 | 16.81 | 8.76 | 37.71 | 5.97 | 1.33 | | |
| | Összesen: | 4 825.11 | 1 153.50 | 51.07 | 46.46 | 15.84 | 133.44 | 9.30 | 3.00 | | | | |
| 6/18/2026 csütörtök | (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 | | |
| | | | Melegszendvics 4-6 | 640.90 | 153.22 | 4.30 | 6.64 | 2.28 | 18.57 | 0.23 | 0.81 | | |
| | | E | Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | | |
| | | | Gulyásleves 4-6 * | 955.08 | 228.23 | 10.23 | 15.82 | 4.70 | 10.77 | 0.64 | 0.28 | | |
| | | | Darásmetélt ízzel 4-6 * | 1 829.56 | 437.58 | 8.28 | 10.23 | 1.21 | 77.57 | 26.94 | 0.20 | | |
| | | U | Felvágott klf. szendvics | 1 007.89 | 241.05 | 6.47 | 14.43 | 3.94 | 22.20 | 1.90 | 1.17 | | |
| | Összesen: | 5 155.09 | 1 232.57 | 36.54 | 50.52 | 13.76 | 156.80 | 45.15 | 2.74 | | | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|
| 6/19/2026 péntek (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 | |
| | | Bundás kenyér 4-6 | 332.32 | 79.49 | 1.68 | 4.53 | 0.62 | 7.77 | 0.58 | 0.25 | |
| | E | Cseh burgonyás fokhagymaleves* | 416.20 | 99.53 | 2.00 | 3.78 | 0.75 | 13.96 | 0.57 | 0.10 | |
| | | Levesgyöngy 18% | 115.00 | 27.51 | 0.42 | 1.65 | 0.08 | 2.10 | 0.00 | 0.00 | |
| | | Tarhonyáshús 4-6 | 1 587.26 | 371.84 | 13.20 | 21.36 | 4.57 | 33.19 | 0.04 | 0.32 | |
| | | Káposzta saláta 4-6 | 184.89 | 44.23 | 1.20 | 0.15 | 0.02 | 9.27 | 5.00 | 0.02 | |
| | U | Kifli | 519.00 | 124.16 | 4.11 | 1.23 | 0.60 | 25.36 | 1.00 | 0.71 | |
| | | Kockasajt db**18% | 162.29 | 38.83 | 2.40 | 2.90 | 1.91 | 0.74 | 0.74 | 0.29 | |
| | | Összesen: | 3 722.68 | 882.49 | 31.81 | 38.60 | 10.18 | 102.99 | 7.93 | 1.96 | |

