



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/22/2026 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	Májgaluska leves 4-6	182.57	43.62	4.13	0.98	0.31	4.49	0.32	0.14		
			Sárgarépás rizs 4-6 *	851.15	203.62	2.98	5.81	0.86	34.55	0.26	0.05		
			Tartármártás /majonézből/4-6	330.10	78.97	0.96	5.52	2.34	6.23	6.33	0.07		
			Rántott sajt mir. *	218.13	52.18	0.89	4.66	0.84	1.63	1.16	0.08		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
			Összesen:	3 792.80	907.03	26.74	38.35	11.00	111.49	20.12	2.48		
6/23/2026 kedd (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	zöldborsóleves 4-6*	421.20	100.74	3.66	3.55	0.40	13.29	0.22	0.15		
			Sertés pörkölt 4-6 *	973.69	232.65	11.36	19.74	5.90	2.16	0.00	0.12		
			Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
			Fejes saláta 4-6	516.49	24.50	8.77	1.88	0.00	17.53	5.00	0.02		
			Vajas galuska *	214.57	51.28	1.14	2.62	0.57	5.74	0.02	0.02		
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		





23/202	(00110)	U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Összesen:	4 476.97	971.31	45.43	42.28	12.07	124.60	12.65	3.05		
6/24/2026 szerda	(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		
			Kakaós kalács	58.35	13.96	0.40	0.31	0.15	2.52	3.82	0.04		
		E	Édesburgonya krémleves 4-6 *	378.05	90.39	2.16	3.88	0.81	11.43	1.82	0.06		
			Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
			Rakott cukkini 4-6	1 598.61	374.80	10.82	25.82	7.34	26.18	2.41	0.29		
			Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		
		U	Löncskrémes szendvics	685.57	163.98	5.51	4.87	1.56	22.06	0.21	0.90		
			Összesen:	4 379.07	1 039.74	34.65	39.00	11.79	137.37	21.25	2.61		
6/25/2026 csütörtök	(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		
			Párizsikrémes szendvics	723.95	173.11	5.37	5.99	1.85	21.96	0.25	0.88		
		E	Gyümölcs leves 4-6 *	485.46	116.07	2.63	1.46	0.78	22.83	11.41	0.10		
			Natúr sertésszelet 4-6	534.69	127.76	10.99	7.81	1.89	3.25	0.00	0.25		
			Hagymás törtburgonya4-6	681.89	163.13	3.25	4.90	0.56	25.83	1.00	0.15		
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
		U	Trappista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		





6/25/2026 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	U	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00		
			Összesen:	4 622.24	1 105.02	47.38	51.68	19.62	109.68	14.58	5.12		
6/26/2026 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávét 4-6 *	576.25	137.70	6.86	3.00	1.63	20.69	9.49	0.27	 	
			Újhagymás túrók.szendvics	583.81	139.65	5.64	2.02	0.87	22.30	0.31	0.69	 	
		E	Tarhonyaleves 4-6 *	491.85	117.60	3.69	3.02	0.82	18.65	0.99	0.24	 	
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
			Sült virsli	320.08	76.46	3.94	6.69	2.46	0.06	0.00	0.79	    	
			Kelkáposzta főzelék 4-6	636.00	152.09	5.21	5.10	0.62	20.99	0.40	0.02		
		U	Ivóyoghurt	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:	4 260.13	1 018.48	39.04	27.17	10.25	151.90	36.14	3.74		

