



Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/29/2026 hétfő (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		
		Májkrémes szendvics	756.92	181.04	6.01	6.30	1.92	22.61	0.16	0.91		
	E	Burgonyagombóc leves 4-6*	305.01	72.97	1.13	3.82	0.44	8.24	0.50	0.15		
		Vagdalt 4-6 *	1 012.49	241.96	10.93	16.99	4.90	11.12	0.57	0.42		
		Fejttbab főzelék 4-6	966.60	231.15	10.92	6.47	1.39	32.04	0.20	0.07		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
	Összesen:	5 038.86	1 204.84	46.66	51.73	14.34	135.21	10.78	3.53			
6/30/2026 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		
		Sajtkrémes kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	5.34	21.98	0.20	0.80		
	E	Felvidéki tojásleves 4-6 *	542.28	98.24	4.03	8.80	2.20	10.78	0.02	0.58		
		Hentes tokány 4-6 *	907.46	216.83	10.40	18.46	5.46	2.08	0.00	0.26		
		Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
	U	Lekváros kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.34	21.65	0.16	0.65		





30/202	00110	U	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Összesen:	3 778.22	871.79	31.90	40.03	14.18	100.33	11.33	3.37	
7/1/2026 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	limonádé	211.56	50.61	0.03	0.03	0.00	12.26	11.99	0.00	
			Melegszendvics 4-6	640.90	153.22	4.30	6.64	2.28	18.57	0.23	0.81	
		E	Paradicsom leves 4-6*	532.26	127.31	2.24	4.06	0.47	20.28	9.04	0.15	
			Tarhonyáshús 4-6	1 587.26	371.84	13.20	21.36	4.57	33.19	0.04	0.32	
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49	
		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:	4 209.13	998.68	29.96	39.16	11.07	132.93	44.75	3.97			
7/2/2026 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	
			Főtt virsli 4-6	758.77	181.24	9.52	15.03	5.75	1.83	0.98	1.88	
			Ketchup**	90.72	21.70	0.42	0.08	0.01	4.80	4.80	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65	
		E	Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07	
			Csontleves tésztab. 4-6 *	207.82	49.69	1.44	2.46	0.30	5.36	0.31	0.20	
			Sült csirkecomb 4-6	401.36	95.89	12.42	4.95	0.99	0.35	0.21	0.26	
			Burgonya köret petr.4-6 *	797.23	190.72	3.99	4.96	0.57	31.70	1.26	0.06	





7/2/2026 csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
	U	Padlizsánkrém házi 4-6	26.25	6.28	0.17	0.41	0.15	0.48	0.09	0.00		
		Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
	Összesen:		4 838.33	1 156.61	51.75	39.50	10.86	142.25	17.46	6.53		
7/3/2026 péntek (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		
		Mazsolás kalács	115.00	27.51	0.73	0.60	0.27	5.12	7.63	0.07		
	E	Karalábé leves 4-6 *	308.50	73.79	2.44	3.01	0.34	9.06	1.14	0.18		
		Milánói makaróni 4-6*	2 175.34	519.84	21.56	24.80	7.65	59.11	2.96	1.56		
		Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
	U	Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69		
	Összesen:		4 816.70	1 151.57	39.16	46.70	17.91	153.42	38.63	2.77		

