



Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 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		
	Sajtkrém kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	5.34	21.98	0.20	0.80		
	E Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
	* Magyaros karfiolleves 4-6	311.55	74.53	2.67	3.61	0.40	7.70	0.58	0.17		
	* Zöldborsós csirkeragu *mir.*	733.19	175.33	12.78	3.99	0.51	21.82	0.01	0.60		
	U Sonkás szendvics	729.78	174.59	5.35	4.57	1.61	28.46	0.29	0.84		
	Összesen:	3 447.63	824.38	33.57	23.59	8.70	116.80	6.08	3.48		
7/7/2026 kedd (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		
	Májkrém szendvics	756.92	181.04	6.01	6.30	1.92	22.61	0.16	0.91		
	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		
	Meggymártás 4-6	468.41	112.01	2.09	1.56	0.69	21.63	10.88	0.06		
	* Burgonya sós félada 4-6	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05		
	U Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
	Összesen:	3 761.78	899.46	39.80	31.34	10.11	111.40	26.53	2.69		





7/8/2026 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T	gyümölcsstea 4-6	77.38	18.51	0.00	0.00	0.00	4.61	4.61	0.00	
		Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80	
	E	kukorica krémleves 4-6	213.38	51.02	1.68	1.08	0.37	8.52	0.12	0.02	
		Sült halfilé 4-6	397.54	95.02	10.04	6.08	0.98	0.00	0.00	0.16	
		Zöldséges rizs 4-6	896.46	214.47	3.67	6.18	2.17	35.65	0.26	0.02	
		Svanyú	23.83	5.70	0.48	0.04	0.01	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:	3 698.99	884.55	29.24	37.54	12.21	106.48	28.59	3.69	
7/9/2026 csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)	T	HOT - DOG	700.05	167.29	8.06	10.20	3.90	11.23	1.11	1.54	
		Tejeskávé 4-6 *	576.25	137.70	6.86	3.00	1.63	20.69	9.49	0.27	
	E	Babgulyás 4-6 *	1 141.23	272.68	14.45	13.67	3.89	22.59	0.46	0.09	
		Darásmetélt ízzel 4-6 *	1 829.56	437.58	8.28	10.23	1.21	77.57	26.94	0.20	
		Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	
	U	Trappista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73	
		Margarin (szendvics)	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.04	0.10	





7/9/2026 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**	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
				Összesen:	6 063.80	1 449.68	54.68	53.69	18.21	188.49	41.37	4.02		
7/10/2026 péntek		(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		
				Mazsolás túrókrémes szendvics	660.93	158.09	6.37	2.27	1.02	25.56	2.98	0.66	   	
			E	Zöldségleves 4-6*	290.22	69.41	2.05	2.98	0.34	8.45	1.16	0.14	 	
				Húsgombóc 4-6 *	855.44	204.41	10.08	12.66	4.45	12.36	0.11	0.24		
				Paradicsom mártás4-6 *	553.49	132.35	2.23	4.04	0.49	21.62	9.99	0.10		
				Burgonya sós féladag 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05		
				Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
			U	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
				Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69	    	
				Összesen:	4 821.14	1 153.03	34.06	37.66	14.40	167.26	44.32	2.42		

