



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/3/2026 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		
			Sajtkrémcs kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	1.74	21.98	0.20	0.80		
			E zöldborsóleves 4-6*	421.20	100.74	3.66	3.55	0.40	13.29	0.22	0.15		
			Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00		
			Borsos tokány 4-6 *	1 222.91	292.24	13.87	21.80	6.66	9.86	0.00	0.23		
		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:	4 559.31	1 089.79	40.30	43.84	13.37	131.08	28.87	3.45		
8/4/2026 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)		T	gyümölcstea 4-6	77.38	18.51	0.00	0.00	0.00	4.61	4.61	0.00		
			Bundás kenyér 4-6 *	1 255.20	300.25	5.60	22.17	2.96	17.42	0.23	0.67		
			Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00		
		E	Paradicsom leves 4-6*	532.26	127.31	2.24	4.06	0.47	20.28	9.04	0.15		
			Budapest ragu 4-6*	986.42	235.60	14.98	17.63	5.15	4.02	0.14	0.28		
			Török rizs 4-6*	820.75	196.07	6.15	3.45	0.43	37.94	0.00	0.32		
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		





8/4/2021	(00110)	U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17	  	
			Összesen:	4 740.35	1 133.25	36.33	61.87	12.99	108.89	15.92	4.08		
8/5/2026 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	gyümölcstea 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	Sült csirkecomb 1-3 *	477.25	114.02	14.64	5.94	1.18	0.41	0.24	0.17	       	
			Burgonya köret petr.4-6 *	797.23	190.72	3.99	4.96	0.57	31.70	1.26	0.06		
			Vegyesvágott	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.00	 	
			Zöldségleves 4-6*	290.22	69.41	2.05	2.98	0.34	8.45	1.16	0.14	 	
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
			Összesen:	3 796.98	908.20	35.75	37.08	10.24	107.02	10.18	2.90		
8/6/2026 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	csokis tej 4-6	397.63	95.01	5.16	2.33	1.26	13.27	5.25	0.20		
			Löncskrémés szendvics	685.57	163.98	5.51	4.87	1.56	22.06	0.21	0.90	       	
		E	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		
			Palócleves (friss) 4-6 *	1 058.75	253.01	11.51	18.01	5.71	10.79	0.68	0.39	    	
		U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33	    	
			Összesen:	5 586.17	1 335.86	41.02	52.71	18.55	173.18	39.05	3.02		





8/7/2026 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		
		Sonkakrémés szendvics	745.01	178.16	6.93	4.59	1.31	27.07	1.96	0.80		
	E	Csontleves tésztab. 4-6 *	207.82	49.69	1.44	2.46	0.30	5.36	0.31	0.20		
		Kovászos uborka	23.83	5.69	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
		Csirkepörkölt 4-6*	890.73	212.86	23.59	11.38	2.08	3.80	0.00	0.36		
		Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
	U	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Lekváros kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.34	21.65	0.16	0.65		
		Összesen:	3 513.26	839.87	44.52	26.37	4.89	102.54	13.38	4.58		

