



Tételes étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/10/2026 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		
			Kenőmájas szendvics	628.10	150.22	4.49	3.93	1.07	21.79	0.16	0.70		
		E	Zöldségleves 4-6*	290.22	69.41	2.05	2.98	0.34	8.45	1.16	0.14		
			Mexikói chilis bab 4-6 *	1 242.90	297.06	16.27	18.51	5.64	16.59	0.00	0.25		
			Párolt rizsköret 4-6 *	1 125.96	269.37	4.02	6.32	1.01	48.78	0.40	0.15		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	5 181.08	1 238.98	39.52	47.35	15.97	162.01	7.67	2.12		
8/11/2026 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		
			Kőrözött túrókrémes szendvics	679.23	162.47	6.62	3.82	1.85	22.94	0.67	0.67		
		E	Cseh burgonyás fokhagymaleves*	416.20	99.53	2.00	3.78	0.75	13.96	0.57	0.10		
			Rántott sertésszelet 4-6 *	1 189.50	284.24	19.57	16.67	3.59	13.73	0.04	0.47		
			Török rizs 4-6*	820.75	196.07	6.15	3.45	0.43	37.94	0.00	0.32		
			Amerikai káposztasaláta 4-6 *	265.56	63.53	1.71	2.59	0.98	8.03	2.61	0.16		





11/202	(00110)	U	Sümegei sonkás szendvics	1 030.36	246.45	8.48	12.74	3.59	21.97	0.22	1.00		
			Összesen:	4 488.68	1 073.12	44.54	43.05	11.19	123.69	9.11	2.72		
8/12/2026	szerda (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		
			Sajtkrémcsoki kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	1.74	21.98	0.20	0.80		
		E	Májgaluska leves 4-6	182.57	43.62	4.13	0.98	0.31	4.49	0.32	0.14		
			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		
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
		U	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33		
			Összesen:	4 407.27	1 053.69	38.77	49.40	17.57	111.00	17.44	4.96		
8/13/2026	csütörtök (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		
			Kolbászkrémcsoki kenyér	692.63	165.63	5.70	5.07	1.14	21.85	0.22	0.91		
		E	Édesburgonya krémleves 4-6 *	378.05	90.39	2.16	3.88	0.81	11.43	1.82	0.06		
			Rakott rózsza 4-6	1 459.45	348.92	15.54	22.60	7.84	20.50	1.22	0.30		
			Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		





13/202	(00110)	U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Összesen:	3 504.50	838.04	30.86	36.14	12.35	96.78	10.00	2.27		
8/14/2026 péntek	(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		
			Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80		
		E	Gulyásleves 4-6 *	955.08	228.23	10.23	15.82	4.70	10.77	0.64	0.28		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Sajtos-tejfölös tészta 4-6 *	1 354.31	323.62	12.50	15.55	6.12	33.13	1.17	1.51		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Magyaros vajkrémes szendvics	747.36	178.68	3.90	8.55	2.36	19.39	0.14	0.69		
			Összesen:	5 032.14	1 203.00	39.80	60.03	19.47	121.20	22.04	4.02		

