



Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/31/2026 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		
			Kenőmájás szendvics	628.10	150.22	4.49	3.93	1.07	21.79	0.16	0.70		
		E	Reszelttészta leves4-6	353.42	84.55	2.36	4.84	0.54	7.67	1.89	0.07		
			Fokhagymás aprópecsenye4-6	744.43	177.84	9.22	14.32	4.54	2.87	0.00	0.16		
			Tökfőzelék 4-6 *	492.98	117.84	3.23	6.80	1.68	10.81	0.31	0.17		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Halkrémes szendvics	742.99	177.71	5.60	6.46	1.54	21.88	0.17	0.74		
			Összesen:	3 487.82	833.97	28.91	36.67	9.49	91.54	9.03	2.37		
9/1/2026 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		
			Mazsolás túrókrémes szendvics	660.93	158.09	6.37	2.27	1.02	25.56	2.98	0.66		
		E	Magyaros karfiolleves 4-6 *	417.70	99.93	3.39	4.28	0.54	11.81	0.61	0.13		
			Babérlev.-tejf. pu.tokány4 -6*	672.41	160.69	12.93	10.73	3.00	2.94	0.31	0.16		
			Párolt rizsköret 4-6 *	1 125.96	269.37	4.02	6.32	1.01	48.78	0.40	0.15		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
			Összesen:	4 398.97	1 052.00	38.28	40.28	10.73	131.73	18.69	2.47		





9/2/2026 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	Burgonyaleves 4-6 *	586.43	140.27	3.23	4.24	0.60	21.85	0.69	0.21							
			Milánói makaróni 4-6*	2 175.34	519.84	21.56	24.80	7.65	59.11	2.96	1.56							
			Szilva	97.16	23.24	0.48	0.60	0.00	3.60	0.00	0.00							
		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							
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00							
			Összesen:	5 044.34	1 206.18	39.86	52.72	16.32	148.98	11.17	4.30							
		9/3/2026 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					
	Tojáskrémes szendvics			804.55	192.37	6.35	7.59	2.07	22.21	0.39	0.77							
E	Gombaleves 4-6 *			404.84	96.83	4.08	3.99	0.46	10.97	1.17	0.14							
	Sertés sült (egyben sültve)4-6*			674.47	161.15	16.87	10.20	2.73	0.45	0.11	0.32							
	Zöldborsófőzelék 4-6 *			633.24	151.40	6.79	5.61	0.90	18.15	0.00	0.06							
	Kenyér**			438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53							
U	Kifli			519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71							
	Ivójoghurt			694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49							
	Összesen:			4 574.96	1 093.63	54.59	37.73	11.64	131.59	26.62	3.29							





9/4/2026 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		
		Sonkakrém szendvics	745.01	178.16	6.93	4.59	1.31	27.07	1.96	0.80		
	E	Paradicsom leves 4-6*	532.26	127.31	2.24	4.06	0.47	20.28	9.04	0.15		
		Tarhonyás hús 4-6 *	1 580.08	377.53	16.03	18.30	5.17	36.83	0.04	0.44		
		Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
	U	Alma**	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	2.38	0.00		
		Lekváros kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.34	21.65	0.16	0.65		
		Összesen:	4 030.33	963.46	37.10	31.12	8.94	130.31	23.07	4.10		

