



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő (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		
			Sajtkrémcs kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	1.74	21.98	0.20	0.80		
		E	Babgulyás 4-6 *	1 141.23	272.68	14.45	13.67	3.89	22.59	0.46	0.09		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Túrós-tejfölös tészta 4-6 *	1 776.63	424.87	16.56	18.74	7.15	47.03	2.22	0.49		
		U	Sárgarépás marg. Párizsi szend	723.16	172.95	5.37	5.93	1.80	22.06	0.20	0.88		
			Összesen:	4 985.24	1 192.03	46.18	43.94	14.70	146.67	15.14	2.80		
9/8/2026 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		
			Körözött túrókrémcs szendvics	679.23	162.47	6.62	3.82	1.85	22.94	0.67	0.67		
		E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Csurgatott tojás leves4-6 *	299.61	71.63	1.33	5.44	0.72	4.26	0.03	0.21		
			Sertés pörkölt 4-6 *	973.69	232.65	11.36	19.74	5.90	2.16	0.00	0.12		
			Burgonya főzelék 4-6 *	710.40	169.54	4.94	4.76	0.90	26.35	0.64	0.17		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	3.94	22.20	1.90	1.17		
			Összesen:	4 196.72	1 003.15	34.73	48.51	13.43	104.43	9.74	2.87		





9/9/2026 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tej poharas 2 dl	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
		E Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
		Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
		Chilis bab sertéshússal4-6*	1 046.92	250.18	12.60	19.23	5.69	6.62	0.00	0.20		
		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:	3 353.39	801.70	30.40	34.55	13.11	92.74	33.46	3.28		
9/10/2026 csütörtök (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		
		Párizsikrém szendvics	723.95	173.11	5.37	5.99	1.85	21.96	0.25	0.88		
	E	Gyümölcs leves 4-6 *	485.46	116.07	2.63	1.46	0.78	22.83	11.41	0.10		
		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		
		Csirkepörkölt 4-6*	890.73	212.86	23.59	11.38	2.08	3.80	0.00	0.36		
	U	Padlizsánkrém szendvics	566.61	135.55	4.84	1.37	0.37	23.54	0.16	0.65		
		Összesen:	4 170.25	996.84	51.14	29.79	7.57	125.36	21.31	4.82		





9/11/2026 péntek	(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	Lebbencsleves 4-6 *	452.27	108.17	2.40	4.01	0.85	15.31	0.60	0.18		
			Vagdalt 4-6 *	1 012.49	241.96	10.93	16.99	4.90	11.12	0.57	0.42		
			Kelkáposzta főzelék 4-6 *	673.67	161.10	5.74	5.33	0.73	22.25	0.24	0.11		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Édesség szelet	330.96	79.18	1.20	2.80	1.40	12.20	4.20	0.08		
		U	Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80		
			Összesen:	4 947.93	1 183.16	40.75	55.89	16.50	124.56	7.42	3.30		

