



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávé 4-6 *	576.25	137.70	6.86	3.00	1.63	20.69	9.49	0.27		
			Kenőmájás szendvics	628.10	150.22	4.49	3.93	1.13	21.79	0.16	0.70		
		E	Gyümölcs leves 4-6 *	485.46	116.07	2.63	1.46	0.78	22.83	11.41	0.10		
			Zöldborsós csirkeragu *	682.38	163.12	17.51	4.75	0.73	12.36	0.00	0.32		
			Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
		U	Sárgarépás marg. Párizsi szend	723.16	172.95	5.37	5.93	1.80	22.06	0.20	0.88		
			Összesen:	3 998.77	955.91	44.22	25.61	6.91	131.45	21.26	3.34		
10/6/2026 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 túrókrémes szendvics	679.23	162.47	6.62	3.82	1.85	22.94	0.67	0.67		
		E	Lencsefőzelék4-6 *	939.34	224.44	12.82	3.59	0.80	35.01	0.03	0.22		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Sült virsli	320.08	76.46	3.94	6.69	2.46	0.06	0.00	0.79		
			Rizsleves 4-6*	298.22	71.34	1.68	3.08	0.38	9.06	1.17	0.18		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	4.30	22.20	1.90	1.17		
			Összesen:	3 916.07	936.36	35.94	32.33	9.91	122.79	16.22	3.57		





10/7/2026 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Sajtkrémés szendvics	626.39	149.80	4.69	5.21	1.90	22.03	1.94	0.77	  	
		Kakaó 4-6*	574.86	137.37	6.82	3.02	1.64	20.60	9.99	0.27	  	
		E Kelbimbó krémleves 4-6*	202.07	48.28	1.81	1.45	0.72	6.83	0.28	0.24	  	
		Sült csirkecomb 4-6	401.36	95.89	12.42	4.95	0.99	0.35	0.21	0.26	       	
		Zöldséges rizs 4-6 *	1 038.21	248.30	4.25	6.13	0.93	43.65	0.33	0.20		
		Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49	  	
		U Padlizsánkrémés szendvics	566.61	135.55	4.84	1.37	0.34	23.54	0.16	0.65	     	
		Összesen:	3 433.33	820.89	35.32	22.18	6.54	117.82	12.91	3.88		
10/8/2026 csütörtök (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	Zöldbableves 4-6*	510.61	90.75	3.62	4.83	0.66	18.12	1.15	0.14	       	
		Sertés pörkölt 4-6 *	973.69	232.65	11.36	19.74	5.90	2.16	0.00	0.12		
		Tökfőzelék 4-6 *	492.98	117.84	3.23	6.80	1.68	10.81	0.31	0.17	       	
		Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	       	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	       	





10/9/2026 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	4 729.29	1 099.35	35.98	56.25	17.04	120.98	37.12	2.97		
		T	Tej 4-6 *	405.72	96.90	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Párizsikrémes szendvics	723.95	173.11	5.37	5.99	1.81	21.96	0.25	0.88		
		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		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24		
			Összesen:	5 810.34	1 389.19	42.69	51.43	20.39	190.02	150.33	3.17		

