



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Kakaó 4-6*	574.86	137.37	6.82	3.02	1.64	20.60	9.99	0.27		
			Magvas sajtkrém-szendvics *	698.76	167.08	4.68	7.76	2.57	17.62	0.23	0.75		
		E	Paradicsom leves 4-6*	532.26	127.31	2.24	4.06	0.47	20.28	9.04	0.15		
			Bácskai rizseshús 4-6 *	1 890.48	452.04	13.88	21.24	5.67	50.84	0.33	0.30		
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
		U	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	4 593.60	1 098.45	32.81	44.38	14.12	138.26	26.34	3.37		
10/13/2026 kedd	(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		
			Májkrém-szendvics	756.92	181.04	6.01	6.29	1.92	22.61	0.16	0.91		
		E	Húsleves 4-6 *	129.17	30.90	1.08	0.14	0.01	6.20	0.38	0.13		
			Főtt sertéshús 4-6 *	532.56	127.20	16.80	6.48	2.31	0.32	0.00	0.17		
			Vadasmártás 4-6 *	360.33	86.01	1.14	5.19	1.17	8.51	3.76	0.11		
			Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	4.30	22.20	1.90	1.17		
			Összesen:	4 266.54	1 019.75	45.72	42.07	12.18	112.25	15.69	3.83		





10/14/2026 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		
		Magyaros vajkrémes szendvics	747.36	178.68	3.90	8.55	2.36	19.39	0.14	0.69	 	
		E Édesburgonya krémleves 4-6 *	378.05	90.39	2.16	3.88	0.81	11.43	1.82	0.06	  	
		Rakott rózsa 4-6 *	1 738.02	415.56	17.48	23.97	8.46	32.06	1.44	0.49	    	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	  	
		Összesen:	4 409.92	1 054.60	29.14	48.96	17.91	122.50	14.35	1.85		
10/15/2026 csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Eprestej ! 4-6	423.98	101.31	5.17	2.33	1.27	14.81	6.79	0.20		
		Briós	1 173.99	280.86	7.45	5.84	2.77	52.02	16.02	0.76	    	
	E	Rántott leves zsemlekockával4-	232.70	55.64	0.73	3.88	0.46	4.39	0.00	0.02	  	
		Sarkadi pecsenye 4-6	920.89	220.02	17.02	14.65	4.52	4.82	0.00	0.80	     	
		Török rizs 4-6*	820.75	196.07	6.15	3.45	0.43	37.94	0.00	0.32		
		Svanyú	19.06	4.56	0.38	0.03	0.01	0.65	0.00	1.19		
	U	Sonkás szendvics	3 648.90	872.95	26.75	22.85	8.05	142.30	1.45	4.20	  	
		Összesen:	7 240.27	1 731.41	63.65	53.03	17.51	256.93	24.26	7.49		





10/16/2026 péntek	(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		
			Halkrém szendvics	742.99	177.71	5.61	6.46	1.54	21.87	0.17	0.74		
		E	Jókai bab leves 4-6 *	1 520.85	363.39	18.34	18.86	5.57	29.63	0.43	0.47		
			Mákos metélt 4-6	1 122.65	268.58	6.56	5.96	0.73	46.85	10.54	0.30		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
			Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		U	Lilahagymás sonkakelem 4-6	44.29	10.58	0.47	0.94	0.27	0.06	0.02	0.08		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Kápi paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	4 418.55	1 056.55	39.46	32.98	8.35	147.02	18.76	2.64		

