



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 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		
			Kenőmájas szendvics	628.10	150.22	4.49	3.93	1.13	21.79	0.16	0.70		
		E	Felvidéki tojásleves 4-6 *	542.28	98.24	4.03	8.80	2.20	10.78	0.02	0.58		
			Tarhonyáshús 4-6 *	1 580.08	377.53	16.03	18.30	5.17	36.83	0.04	0.44		
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
		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:	4 563.86	1 059.39	41.60	41.10	13.88	138.72	33.16	4.68		
10/20/2026 kedd (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	Lebbencsleves 4-6 *	452.27	108.17	2.40	4.01	0.85	15.31	0.60	0.18		
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Kukoricás rizs 4-6*	951.38	227.60	3.62	7.01	1.00	37.24	0.26	0.15		
			Rántott hal 4-6	1 230.06	294.00	18.50	16.06	2.38	18.66	0.03	0.42		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	4.30	22.20	1.90	1.17		
			Összesen:	4 851.87	1 160.09	44.14	52.10	12.23	126.22	3.18	2.96		





10/21/2026 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		
		Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80	    	
	E	Carbonara spagetti 4-6 *	2 234.22	534.21	18.76	30.00	8.07	46.65	0.66	1.15	      	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Brokkolikrémleves 4-6*	306.03	73.17	2.77	3.90	0.80	6.56	0.20	0.13	  	
	U	Trapp.sajtos szendvics	1 236.10	295.71	8.66	19.41	7.16	22.40	2.21	1.21	   	
		Összesen:	4 885.92	1 168.54	34.27	70.85	20.98	96.80	14.17	3.30		
10/22/2026 csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)	R	Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24	       	
		Vanilliás ízű tej 250ml	1 077.90	257.87	7.20	6.30	3.83	41.95		0.25		
	T	gyümölcstea 4-6	77.38	18.51	0.00	0.00	0.00	4.61	4.61	0.00		
		Mazsolás túrókrém szendvics	660.93	158.09	6.37	2.27	1.02	25.56	2.98	0.66	    	
	E	Zöldségleves 4-6*	290.22	69.41	2.05	2.98	0.34	8.45	1.16	0.14	    	
		Sült kolbász 4-6*	206.32	49.36	0.98	4.96	1.23	0.17	0.00	0.15	  	
		Szárazbabfőzelék4-6 *	965.79	230.75	11.62	6.17	1.19	31.98	0.08	0.17	 	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	  	
		Összesen:	5 448.35	1 303.08	37.52	36.00	16.43	201.12	190.25	2.13		

