Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 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		
			Kakaós kalács	46.68	11.17	0.32	0.25	0.12	2.02	3.05	0.03		
		E	Karalábé leves 4-6 *	308.50	73.79	2.44	3.01	0.34	9.06	1.14	0.18		
			Brassói aprópecsenye4-6	970.37	231.93	7.78	21.11	5.30	2.47	0.68	0.20		
			Sült burgonya 4-6	1 097.60	262.58	3.71	11.17	1.74	36.50	0.00	0.01		
			Svanyú	23.83	5.70	0.48	0.04	0.01	0.82	0.00	1.49		
		U	Sajtkrémes kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	1.74	21.98	0.20	0.80		
			Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00		
			Összesen:	4 588.55	1 097.30	30.35	60.96	10.89	119.49	15.06	2.98		
10/27/2026 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		
			Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80		
		E	Gombaleves 4-6 *	404.84	96.83	4.08	3.99	0.46	10.97	1.17	0.14		
			Húsroló 4-6 *	867.14	207.18	9.82	17.20	4.94	3.08	0.03	0.18		
			Zöldborsófőzelék 4-6 *	633.24	151.40	6.79	5.61	0.90	18.15	0.00	0.06		
			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		

10/27/2026	(00110) Óvodás (4- éves)	**U**	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Összesen:	4 134.90	988.83	35.28	48.79	13.88	100.89	15.54	2.72	
10/28/2026 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	
			Magyaros vajkrémes szendvics	747.36	178.68	3.90	8.55	2.36	19.39	0.14	0.69	
		E	Húsgaluska leves 4-6 *	619.60	148.01	8.16	10.40	3.54	5.24	0.12	0.20	
			Gyümölcsrizs 4-6	796.85	190.52	6.78	2.95	1.42	34.02	5.91	0.23	
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	4.30	22.20	1.90	1.17	
			Összesen:	3 249.08	776.77	25.31	36.33	11.62	85.46	12.68	2.29	
10/29/2026 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	**T**	Tejbedara kakaós szórással4-6	1 010.24	241.43	7.64	2.72	1.47	46.39	19.98	0.23	
		E	Palócleves 4-6	868.18	207.54	8.49	11.69	3.48	16.66	0.54	0.21	
			Gránátos kocka 4-6	1 275.12	305.05	7.12	10.05	1.12	45.86	1.04	0.06	
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49	
		U	Magvas sajtkrémes szendvics *	698.76	167.08	4.68	7.76	2.57	17.62	0.23	0.75	
			Összesen:	3 876.13	926.80	28.42	32.27	8.66	127.35	21.79	2.74	

10/30/2026 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	
			Melegszendvics 4-6	640.90	153.22	4.30	6.64	2.28	18.57	1.40	0.81	
		E	Csontleves tésztab. 4-6 *	207.82	49.69	1.44	2.46	0.30	5.36	0.31	0.20	
			Natúr sertésszelet 4-6	534.69	127.76	10.99	7.81	1.89	3.25	0.00	0.25	
			Gombás rizs 4-6*	842.30	201.51	3.87	5.80	0.86	33.21	0.26	0.25	
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		U	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Műzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00	137.98	0.24	
			Összesen:	4 507.84	1 077.98	33.10	39.11	15.66	144.99	145.90	2.03	