Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(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		
			Löncskrémes szendvics	685.57	163.98	5.51	4.87	1.53	22.06	0.21	0.90		
		E	Rizi-bizi 4-6 *	902.25	215.85	4.43	5.86	0.85	36.03	0.26	0.01		
			Tartármártás /majonézből/4-6	330.10	78.97	0.96	5.52	2.34	6.23	6.33	0.07		
			Gombaleves 4-6 *	404.84	96.83	4.08	3.99	0.46	10.97	1.17	0.14		
			Rántott hal 4-6	1 230.06	294.00	18.50	16.06	2.38	18.66	0.03	0.42		
		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:	4 831.95	1 155.48	44.98	47.55	12.94	132.65	14.75	2.22		
11/3/2026 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	**T**	Karamellás tej 4-6	514.08	122.87	5.10	2.25	1.22	20.44	12.49	0.20		
			Mazsolás túrókrémes szendvics	660.93	158.09	6.37	2.27	1.02	25.56	2.98	0.66		
		E	Húsroló 4-6 *	867.14	207.18	9.82	17.20	4.94	3.08	0.03	0.18		
			Lencsefőzelék4-6 *	939.34	224.44	12.82	3.59	0.80	35.01	0.03	0.22		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Májgaluska leves 4-6	182.57	43.62	4.13	0.98	0.31	4.49	0.32	0.14		

1/3/202	(00110 `	U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	4.30	22.20	1.90	1.17	
			Összesen:	4 716.97	1 127.64	48.51	46.32	12.82	134.67	25.22	3.13	
11/4/2026 szerda	(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	
			Párizsi felvágottas szendvics	877.08	209.83	3.67	17.14	4.95	9.07	0.15	0.80	
		E	Paradicsom leves 4-6*	532.26	127.31	2.24	4.06	0.47	20.28	9.04	0.15	
			Budapest ragu 4-6*	986.42	235.60	14.98	17.63	5.15	4.02	0.14	0.28	
			Tarhonya köret 4-6*	978.00	233.66	7.50	6.34	0.84	36.45	0.05	0.46	
			Csemege uborka	40.28	9.64	0.42	0.07	0.00	1.82	0.00	0.00	
		U	Sajtkrémes szendvics	626.39	149.80	4.69	5.21	1.90	22.03	1.94	0.77	
			Összesen:	4 615.29	1 103.21	40.32	53.47	14.95	114.27	21.31	2.73	
11/5/2026 csütörtök	(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	
			Főtt tojás	138.10	32.99	2.70	2.40	0.62	0.12	0.12	0.07	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
		E	Sertés sült (egyben sütve)4-6*	674.47	161.15	16.87	10.20	2.73	0.45	0.11	0.32	
			Sóskamártás 4-6 *	630.48	150.73	4.04	4.72	0.81	22.42	9.99	0.15	

11/5/2026 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	**E**	Burgonya sós féladag 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Zöldséges árpagyöngy l. *	336.94	80.57	1.08	4.79	0.55	8.09	0.29	0.15	
		U	Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12	
			Összesen:	4 211.69	1 007.19	35.09	43.10	11.06	114.36	24.08	2.12	
11/6/2026 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	
			Magvas sajtkrémes szendvics *	698.76	167.08	4.68	7.76	2.57	17.62	0.23	0.75	
		E	Karalábé leves 4-6 *	308.50	73.79	2.44	3.01	0.34	9.06	1.14	0.18	
			Hentes tokány 4-6 *	907.46	216.83	10.40	18.46	5.46	2.08	0.00	0.26	
			Tészta köret 4-6 *	903.42	215.85	7.36	6.54	0.84	31.72	0.00	1.07	
		U	Halkrémes szendvics	742.99	177.71	5.61	6.46	1.54	21.87	0.17	0.74	
			Összesen:	3 966.85	948.16	37.29	45.23	12.38	92.95	1.54	3.27	