Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 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		
			Margarinos szendvics	781.30	186.91	4.40	7.97	2.20	21.90	0.20	0.75		
		E	Sertés pörkölt 4-6 *	973.69	232.65	11.36	19.74	5.90	2.16	0.00	0.12		
			Zöldbabfőzelék 4-6 *	622.70	148.86	5.00	7.01	1.69	16.20	0.31	0.15		
			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		
			Lebbencsleves 4-6 *	452.27	108.17	2.40	4.01	0.85	15.31	0.60	0.18		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
			Összesen:	5 303.05	1 268.08	39.57	54.63	18.68	152.07	18.55	2.61		
11/10/2026 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		
			Sajtkrémes kenyér	682.61	163.25	5.40	4.88	1.74	21.98	0.20	0.80		
		E	Csontleves tésztab. 4-6 *	207.82	49.69	1.44	2.46	0.30	5.36	0.31	0.20		
			Sült csirkecomb 4-6	401.36	95.89	12.42	4.95	0.99	0.35	0.21	0.26		
			Török rizs 4-6*	820.75	196.07	6.15	3.45	0.43	37.94	0.00	0.32		
			Majonézes kukoricasaláta4-6	852.35	203.91	4.92	9.51	3.88	24.40	6.70	0.05		

/10/20	(00110)	U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
			Összesen:	4 120.87	985.20	43.39	29.78	9.10	135.58	9.44	2.86		
11/11/2026 szerda	(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		
			Magyaros vajkrémes szendvics	747.36	178.68	3.90	8.55	2.36	19.39	0.14	0.69		
		E	Sütőtök krémleves 4-6 *	438.23	104.79	2.23	5.25	1.02	11.98	0.28	0.17		
			Ludaskása 4-6 *	1 498.43	358.30	17.73	11.35	3.07	45.73	0.26	0.35		
			Párolt lilakáposzta 4-6 *	331.03	79.19	1.45	3.88	0.45	9.40	4.00	0.15		
		U	Márton napi házi májas szend.	806.11	192.84	7.57	8.06	0.57	33.70	2.13	0.91		
			Összesen:	4 397.41	1 051.50	39.74	40.09	9.10	140.89	16.30	2.54		
11/12/2026 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		
			Párizsikrémes szendvics	723.95	173.11	5.37	5.99	1.81	21.96	0.25	0.88		
		E	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Csurgatott tojás leves4-6 *	299.61	71.63	1.33	5.44	0.72	4.26	0.03	0.21		
			Vagdalt 4-6 *	1 012.49	241.96	10.93	16.99	4.90	11.12	0.57	0.42		
			Burgonya főzelék 4-6 *	710.40	169.54	4.94	4.76	0.90	26.35	0.64	0.17		
		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:	4 454.82	1 064.67	35.72	40.96	12.30	133.94	30.07	3.40		

11/13/2026 péntek	(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	
			Tojáskrémes szendvics	804.55	192.37	6.35	7.59	2.07	22.21	0.39	0.77	
		E	Babgulyás 4-6 *	1 141.23	272.68	14.45	13.67	3.89	22.59	0.46	0.09	
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Darásmetélt ízzel 4-6 *	1 829.56	437.58	8.28	10.23	1.21	77.57	26.94	0.20	
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	4.30	22.20	1.90	1.17	
			Összesen:	5 842.33	1 396.94	44.45	53.77	12.92	188.90	49.65	2.99	