Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 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		
			Magyaros vajkrémes szendvics	747.36	178.68	3.90	8.55	2.36	19.39	0.14	0.69		
		E	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Sertés pörkölt 4-6 *	973.69	232.65	11.36	19.74	5.90	2.16	0.00	0.12		
			Zöldborsófőzelék 4-6 *	633.24	151.40	6.79	5.61	0.90	18.15	0.00	0.06		
			Felvidéki tojásleves 4-6 *	542.28	98.24	4.03	8.80	2.20	10.78	0.02	0.58		
		U	Sajtkrémes szendvics	626.39	149.80	4.69	5.21	1.90	22.03	1.94	0.77		
			Összesen:	4 336.65	1 005.27	41.01	51.67	15.13	100.43	2.23	3.01		
11/24/2026 kedd	(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 csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
		E	Zöldbableves 4-6*	510.61	90.75	3.62	4.83	0.66	18.12	1.15	0.14		
			Rántott sertésszelet 4-6 *	1 189.50	284.24	19.57	16.67	3.59	13.73	0.04	0.47		
			Kukoricás rizs 4-6*	951.38	227.60	3.62	7.01	1.00	37.24	0.26	0.15		
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		U	Halkrémes szendvics	742.99	177.71	5.61	6.46	1.54	21.87	0.17	0.74		
			Összesen:	4 590.45	1 066.26	40.02	43.24	10.47	135.95	19.12	1.89		

11/25/2026 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	
			Májkrémes 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	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:	3 982.80	951.83	42.10	31.66	9.98	122.29	32.75	3.59	
11/26/2026 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	
			Kőrözött túrókrémes szendvics	679.23	162.47	6.62	3.82	1.85	22.94	0.67	0.67	
		E	Édesburgonya krémleves 4-6 *	378.05	90.39	2.16	3.88	0.81	11.43	1.82	0.06	
			Tarhonyáshús 4-6 *	1 580.08	377.53	16.03	18.30	5.17	36.83	0.04	0.44	
			Káposzta saláta sav.	94.24	22.51	1.12	0.14	0.02	3.99	0.00	0.00	
		U	Felvágott klf. szendvics	1 007.89	241.05	6.47	14.43	4.30	22.20	1.90	1.17	
			Összesen:	3 826.57	914.78	32.41	40.57	12.15	102.51	9.43	2.34	

11/27/2026 péntek	(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	
			HOT - DOG	700.05	167.29	8.06	10.20	3.90	11.23	1.11	1.54	
		E	Sertésragu leves 4-6	651.16	155.64	7.24	10.59	2.93	7.60	0.26	0.07	
			Túrós-tejfölös tészta 4-6 *	1 776.63	424.87	16.56	18.74	7.15	47.03	2.22	0.49	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
		U	Lekváros kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65	
			Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00	
			Összesen:	3 912.78	935.59	36.60	40.88	14.28	102.13	17.20	2.76	