



Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/14/2025 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)	T Kakaó 4-6	436.38	104.28	5.12	2.27	1.23	15.75	7.79	0.20			
	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.96	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52			
	Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01			
	E Csontleves tésztabetéttel 4-6	60.59	14.49	0.64	0.37	0.05	2.09	0.00	0.08			
	Budapest ragu 4-6	469.59	104.77	13.09	3.85	0.74	6.14	0.00	0.11			
	Tarhonya köret 4-6	830.59	198.46	6.01	6.35	2.10	29.16	0.00	0.27			
	Svanyú	23.83	5.70	0.48	0.04	0.01	0.82	0.00	1.49			
	U Csemege szalámi	91.79	21.96	0.91	1.42	0.48	0.12	7.44	0.12			
	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00			
	Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57			
	Összesen:		2 828.32	668.68	34.17	16.36	5.24	95.56	17.20	3.37		





4/15/2025 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávés 4-6	313.34	74.88	3.41	1.50	0.81	11.87	6.49	0.13		
			Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
		E	Lebbencsleves 4-6	281.37	67.26	1.66	2.45	0.87	9.40	0.00	0.13		
			Főtt, füstölt s.comb 4-6	1 153.53	275.52	12.90	24.75	9.87	0.08	0.00	3.81		
			Szárzababfőzelék4-6	822.72	196.51	11.59	2.42	0.96	31.93	0.00	0.08		
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U	Löncskrém 4-6	149.77	35.80	0.87	3.09	1.02	1.13	0.13	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.96	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Kápia paprika	24.57	5.86	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Összesen:	4 458.04	1 061.74	42.43	43.68	17.64	122.01	8.95	5.85				
4/16/2025 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Citromos tea 4-6	26.69	6.38	0.00	0.00	0.00	1.56	1.50	0.00		
			Párizsi, sertés	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.13		
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
		E	Zellerkrémleves 4-6	116.11	27.73	1.13	0.85	0.48	3.85	0.00	0.04		
			Kukoricás rizs 4-6	901.59	215.69	4.38	5.51	1.93	36.90	0.00	0.02		
			Rántott sertésszelet 4-6	740.25	176.83	11.84	5.96	1.58	18.82	0.00	0.54		





4/16/2025 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	E Svanyú	23.83	5.70	0.48	0.04	0.01	0.82	0.00	1.49								
		Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00								
		U Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00							
		Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65								
		Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00								
Összesen:		3 336.35	797.67	32.86	24.28	8.28	106.55	1.82	4.52									
4/17/2025 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	T gyümölcstea 4-6	77.38	18.51	0.00	0.00	0.00	4.61	4.20	0.00								
		Körözött túró házi 4-6	171.27	40.91	2.52	3.08	1.20	0.76	0.00	0.04								
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.96	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52								
		Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00								
		E Tarhonyaleves 4-6	308.40	73.72	1.96	2.32	0.76	11.02	0.00	0.14								
		Sertés sült (egyben sültve)4-6	341.89	81.66	10.61	4.06	1.45	0.63	0.01	0.12								
		Sóskamártás 4-6	550.67	131.60	5.57	2.37	0.67	21.23	5.00	0.23								
		Burgonya sós féladag 4-6	293.96	70.33	1.88	0.15	0.02	15.00	0.00	0.15								
		U Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71								
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00							
		Összesen:		2 703.29	646.32	30.57	14.09	4.94	97.13	10.34	0.91							

