



Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|--------------------------|----------|--|
| 5/5/2025 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év) | T Teljes kiőrlésű kenyér | 407.97 | 97.60 | 3.44 | 0.76 | 0.24 | 17.32 | 0.13 | 0.52 | | | |
| | Uborka** | 19.66 | 4.70 | 0.40 | 0.04 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Kenőmájaskrém 4-6 | 70.63 | 16.87 | 0.06 | 1.84 | 0.51 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | | | |
| | Tejeskávé 4-6 | 313.34 | 74.88 | 3.41 | 1.50 | 0.81 | 11.87 | 6.49 | 0.13 | | | |
| | E Zöldségleves 4-6 | 67.72 | 16.20 | 0.72 | 0.29 | 0.02 | 2.55 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Sertés sült (egyben sültve)4-6 | 341.89 | 81.66 | 10.61 | 4.06 | 1.45 | 0.63 | 0.01 | 0.12 | | | |
| | Alma** | 145.41 | 30.95 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 407.97 | 97.60 | 3.44 | 0.76 | 0.24 | 17.32 | 0.13 | 0.52 | | | |
| | Zöldborsófőzelék 4-6 | 623.97 | 149.18 | 9.59 | 1.59 | 0.43 | 23.75 | 0.00 | 0.07 | | | |
| | U Csemege szalámi | 45.90 | 10.98 | 0.46 | 0.71 | 0.24 | 0.06 | 3.72 | 0.06 | | | |
| | Margarin (szendvics) | 7.40 | 1.77 | 0.00 | 0.20 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Zsemle | 421.65 | 100.87 | 3.56 | 0.34 | 0.14 | 21.91 | 1.84 | 0.57 | | | |
| | Jégsaláta | 0.75 | 0.18 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Összesen: | | 2 874.26 | 683.44 | 36.10 | 12.49 | 4.14 | 103.12 | 12.32 | 2.03 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 5/6/2025 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 | | |
| | | | Párizsikrém4-6 | 113.24 | 27.05 | 0.62 | 2.69 | 0.82 | 0.07 | 0.03 | 0.14 | | |
| | | | Graham kenyér | 399.61 | 95.60 | 3.40 | 5.20 | 0.23 | 16.89 | 1.52 | 0.55 | | |
| | | | Zöldpaprika** | 32.76 | 7.84 | 0.48 | 0.12 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | E | Karfiollevés 4-6 | 83.46 | 19.97 | 1.20 | 0.54 | 0.06 | 2.51 | 0.00 | 0.15 | | |
| | | | Temesvári sertéstokány 4-6 | 1 183.24 | 282.67 | 16.34 | 21.33 | 7.78 | 6.04 | 0.00 | 0.15 | | |
| | | | Párolt rizsköret 4-6 | 886.18 | 212.01 | 4.80 | 0.64 | 0.09 | 46.50 | 0.00 | 0.30 | | |
| | | | Csemege uborka | 40.28 | 9.64 | 0.42 | 0.07 | 0.00 | 1.82 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | U | Ökörszem | 1 080.00 | 258.37 | 8.21 | 5.50 | 2.21 | 45.67 | 10.99 | 0.60 | | |
| | | | Összesen: | 4 332.85 | 1 036.02 | 40.57 | 38.34 | 12.41 | 141.14 | 25.03 | 2.09 | | |
| 5/7/2025 szerda | (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 | | |
| | | | Jégcsapretek | 23.60 | 5.65 | 0.44 | 0.04 | 0.01 | 1.05 | 0.00 | 0.02 | | |
| | | | Pizza sonka | 26.54 | 6.35 | 0.84 | 0.28 | 0.11 | 0.12 | 0.02 | 0.11 | | |
| | | | Margarin (szendvics) | 14.80 | 3.54 | 0.00 | 0.40 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Kenyér** | 431.38 | 103.20 | 3.50 | 0.38 | 0.12 | 21.28 | 1.40 | 0.61 | | |
| | | E | Gyümölcs leves 4-6 | 308.71 | 73.81 | 1.82 | 1.26 | 0.68 | 13.67 | 7.32 | 0.06 | | |
| | | | Csirkepörkölt 4-6 | 409.22 | 97.77 | 13.03 | 3.65 | 0.84 | 3.09 | 0.00 | 0.16 | | |
| | | | Tészta köret 4-6 | 735.02 | 175.56 | 7.36 | 2.08 | 0.33 | 31.72 | 0.00 | 1.03 | | |
















| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| 5/7/2025 szerda | (00110) Óvodás (4-6 év) | E Vegyesvágott | 58.21 | 13.93 | 0.77 | 0.14 | 0.07 | 2.38 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | | U Sárgarépás margarin 4-6 | 137.01 | 32.73 | 0.04 | 3.51 | 0.95 | 0.22 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | | |
| | | Rozsos kifli, zsemle | 586.29 | 140.26 | 4.16 | 1.34 | 0.67 | 28.39 | 0.25 | 0.78 | | | |
| | | Uborka** | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Összesen: | | | 2 817.99 | 673.66 | 32.16 | 13.10 | 3.90 | 106.87 | 13.19 | 2.82 | | | |
| 5/8/2025 csütörtök | (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 | | | |
| | | Tojáskrém házi 4-6 | 208.89 | 49.90 | 1.42 | 4.75 | 1.26 | 0.30 | 0.06 | 0.09 | | | |
| | | Graham kenyér | 399.61 | 95.60 | 3.40 | 5.20 | 0.23 | 16.89 | 1.52 | 0.55 | | | |
| | | Uborka** | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | | E Daragaluska leves 4-6 | 502.31 | 120.10 | 5.26 | 3.65 | 1.14 | 16.39 | 0.00 | 0.16 | | | |
| | | Sült kolbász 4-6 | 93.00 | 22.25 | 0.82 | 2.05 | 0.79 | 0.14 | 0.01 | 0.12 | | | |
| | | Lencsefőzelék4-6 | 1 003.12 | 239.60 | 15.90 | 3.05 | 1.00 | 36.93 | 0.09 | 0.08 | | | |
| | | Graham kenyér | 399.61 | 95.60 | 3.40 | 5.20 | 0.23 | 16.89 | 1.52 | 0.55 | | | |
| | | U Ivójoghurt | 694.32 | 165.84 | 5.59 | 5.79 | 3.13 | 22.45 | 22.45 | 0.49 | | | |
| | | Mákos rigó | 10 960.00 | 2 622.01 | 87.20 | 44.00 | 11.50 | 496.10 | 8.43 | 13.60 | | | |
| Összesen: | | | 14 297.38 | 3 419.63 | 123.19 | 73.71 | 19.28 | 607.99 | 35.58 | 15.64 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|---|--|
| 5/9/2025 péntek (00110) Óvodás (4-6 év) | T | Graham kenyér | 399.61 | 95.60 | 3.40 | 5.20 | 0.23 | 16.89 | 1.52 | 0.55 |   | |
| | | Tej ! 4-6 | 304.29 | 72.68 | 5.10 | 2.25 | 1.22 | 7.95 | 0.00 | 0.20 |  | |
| | | halkrém házi 4-6 | 212.07 | 50.68 | 0.82 | 5.19 | 1.25 | 0.15 | 0.00 | 0.05 |    | |
| | | Lilahagyma | 16.54 | 3.96 | 0.12 | 0.01 | 0.00 | 0.83 | 0.00 | 0.00 | | |
| | E | Gulyásleves 4-6 | 650.28 | 155.38 | 8.08 | 10.00 | 3.46 | 7.95 | 0.01 | 0.14 |  | |
| | | Nudli /zs.morzsa/ 4-6 | 428.95 | 102.51 | 2.78 | 1.18 | 0.13 | 19.91 | 0.09 | 0.69 |  | |
| | | Barackíz | 241.66 | 57.81 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 14.26 | 14.26 | 0.00 |  | |
| | | Kenyér** | 431.38 | 103.20 | 3.50 | 0.38 | 0.12 | 21.28 | 1.40 | 0.61 |   | |
| | U | Kockasajt db**18% | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Kifli | 519.00 | 124.16 | 4.11 | 1.23 | 0.60 | 25.36 | 1.00 | 0.71 | | |
| | Összesen: | 3 203.78 | 765.98 | 28.01 | 25.44 | 7.01 | 114.58 | 18.28 | 2.95 | | | |

