



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/12/2025 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)	<b>T</b> sajtkrém 4-6	187.28	44.73	0.15	4.81	1.81	0.18	0.00	0.11			
	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			
	Tejeskávés 4-6	313.34	74.88	3.41	1.50	0.81	11.87	6.49	0.13			
	<b>E</b> Tarhonyaleves 4-6	308.40	73.72	1.96	2.32	0.76	11.02	0.00	0.14			
	Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10			
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
	Tökfőzelék 4-6	314.98	75.25	2.85	2.03	0.89	11.34	1.00	0.07			
	<b>U</b> Kenőmájaskrém 4-6	70.63	16.87	0.06	1.84	0.51	0.01	0.00	0.03			
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
	Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02			
	Összesen:		3 241.85	771.15	29.03	40.89	9.77	96.22	12.05	2.25		





5/13/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)												
<b>T</b>	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	1.14			
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00			
	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			
<b>E</b>	Csirkemell gyros4-6	202.97	48.48	9.89	0.87	0.15	0.25	0.01	0.10			
	Török rizs 4-6	760.92	181.81	4.92	5.52	1.94	30.35	0.00	0.31			
	Amerikai káposztasaláta 4-6	229.13	54.79	1.57	1.80	0.70	7.79	1.59	0.15			
	Magyaros gombaleves 4-6	241.73	57.82	3.61	0.36	0.02	9.93	0.00	0.00			
<b>U</b>	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40			
	Összesen:	3 082.23	736.85	34.12	31.22	10.35	89.17	5.42	2.65			
5/14/2025 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)												
<b>T</b>	Tej ! 4-6	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20			
	Túrókrém zöldfűszeres4-6	104.55	24.97	2.52	1.33	0.72	0.71	0.00	0.11			
	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			
<b>E</b>	Húsleves* 4-6	41.41	9.91	0.36	0.07	0.01	1.87	0.00	0.15			
	Főtt sertéshús 4-6	721.48	172.32	10.50	14.34	5.11	0.18	0.00	0.10			
	Vadasmártás 4-6	213.70	51.08	1.17	1.15	0.39	8.86	2.65	0.02			





5/14/2025 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)													
E	Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03				
U	Gépsonka Sümegi	327.39	78.20	11.30	3.55	1.22	0.20	0.00	0.56				
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52				
	Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00				
	Összesen:	3 331.00	796.00	46.07	26.85	9.60	88.01	2.91	3.21				
5/15/2025 csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)													
T	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55				
	Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00				
	Mézes tej 4-6	365.83	87.40	5.12	2.25	1.22	11.60	3.65	0.20				
	Magyaros vajkrém	555.33	132.64	0.31	14.03	3.81	1.20	0.00	0.21				
E	Édesburgonya krémleves 4-6	70.18	16.78	0.36	0.81	0.34	1.94	0.11	0.25				
	zsemlekocka	69.00	16.51	0.25	1.14	0.14	1.26	0.00	0.00				
	Rántott sertésszelet 4-6	740.25	176.83	11.84	5.96	1.58	18.82	0.00	0.54				
	Rizi-bizi 4-6	860.49	205.86	4.96	5.21	1.87	34.50	0.00	0.02				
	Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49				
U	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				
	Csemege szalámi	68.85	16.47	0.69	1.07	0.36	0.09	5.58	0.09				





5/16/2025 péntek	00110	U	Fejes saláta	34.54	0.34	0.70	0.15	0.00	1.00	0.00	0.00	
			Összesen:	3 636.62	861.47	32.08	36.45	9.77	110.71	12.70	3.92	
	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	
			HOT - DOG	700.05	167.29	8.06	10.20	3.90	11.23	0.28	1.54	
		E	Fejtettbab leves 4-6	285.77	68.34	3.56	0.54	0.08	12.18	0.00	0.15	
			Rizszeshús 4-6	1 141.85	272.98	10.64	10.68	3.54	33.29	0.00	0.09	
			Káposzta saláta sav.	94.24	22.51	1.12	0.14	0.02	3.99	0.00	0.00	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	
		U	Barackíz**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Összesen:	3 489.28	834.20	35.40	29.41	9.12	114.61	10.99	3.14			

