









Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	T Tej ! 4-6	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
	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**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	Gyümölcs leves 4-6	308.71	73.81	1.82	1.26	0.68	13.67	7.32	0.06		
	Szilvás gombóc 4-6	346.59	82.86	1.02	1.02	0.12	17.32	9.99	0.34		
	U Felvágott(Zala, Kópé)**	307.31	73.40	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.75		
	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:	2 272.90	539.58	20.23	17.10	4.75	85.54	20.67	2.47		
6/11/2025 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T 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		





6/11/2025 szerda	(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	 	
		E	Karfiollevés 4-6	83.46	19.97	1.20	0.54	0.06	2.51	0.00	0.15	 	
			Csirke mell paprikás 4-6	410.49	90.66	11.03	3.69	0.49	5.06	0.00	0.10		
			Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03	 	
			Fejes saláta 4-6	516.49	24.50	8.77	1.88	0.00	17.53	5.00	0.02		
			Bombi, puszelli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		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:	3 470.59	723.14	45.71	25.74	6.08	112.24	14.01	3.83		
6/12/2025 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		
			Körözött túró házi 4-6	171.27	40.91	2.52	3.08	1.20	0.76	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00		
		E	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		
			Burgonya sós félada 4-6	293.96	70.33	1.88	0.15	0.02	15.00	0.00	0.15		
			Sóskamártás 4-6	550.67	131.60	5.57	2.37	0.67	21.23	5.00	0.23	 	
		U	Gépsonka Sümegi	327.39	78.20	11.30	3.55	1.22	0.20	0.00	0.56	  	





6/12/2025 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	U Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
		Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	3 046.67	728.26	40.01	25.26	8.75	82.83	8.47	2.32		
6/13/2025 péntek	(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		
		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		
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E Zöldborsó krémleves 4-6	249.35	59.61	3.77	1.06	0.52	8.58	0.00	0.12		
		Milánói makaróni 4-6	1 323.37	316.13	14.35	14.19	5.57	32.49	3.70	2.35		
		Pirított szárított hagyma	95.41	22.78	1.05	0.09	0.01	4.42	0.00	0.02		
		U Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
		Csemege szalámi	68.84	16.47	0.68	1.07	0.36	0.09	5.58	0.09		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Jégsaláta	2.24	0.53	0.04	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00		
Összesen:	3 218.58	769.24	32.52	29.47	9.99	101.05	20.43	4.01				

