



















Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/16/2025 hétfő (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			
	Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	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			
	Párizsi, sertés	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14			
	<b>E</b> Hamisgulyás 4-6	222.41	53.21	1.47	0.47	0.05	10.51	0.00	0.02			
	Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10			
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
	Zöldborsófőzelék 4-6	623.97	149.18	9.59	1.59	0.43	23.75	0.00	0.07			
	<b>U</b> halkrém házi 4-6	212.07	50.68	0.82	5.19	1.25	0.15	0.00	0.05			
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
	Paradicsom**	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
		Összesen:	3 563.71	848.16	37.95	44.88	10.22	97.02	6.06	3.03		





6/17/2025 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	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**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
			Kakaó 4-6	436.38	104.28	5.12	2.27	1.23	15.75	7.79	0.20	 	
		E	Mozzarellás csirkemell4-6	266.23	63.60	10.91	1.96	0.73	0.54	0.01	0.22	       	
			Vegyesvágott	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.00	 	
			Zöldségleves 4-6	67.72	16.20	0.72	0.29	0.02	2.55	0.00	0.01	 	
			Kukoricás rizs 4-6	901.59	215.69	4.38	5.51	1.93	36.90	0.00	0.02		
		U	Pizza sonka	15.93	3.81	0.50	0.17	0.07	0.07	0.01	0.06		
			Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78	  	
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	2 920.59	698.42	30.10	21.87	6.80	103.33	9.58	1.95		
		6/18/2025 szerda	(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
	Túrókrém asz.szilvás4-6			147.59	35.27	2.51	1.33	0.72	3.29	2.58	0.01	 	
	Graham kenyér			399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
E	Májgaluska leves 4-6			412.56	98.63	7.85	1.61	0.35	13.10	0.00	0.38	  	
	Rántott sertésszelet 4-6			740.25	176.83	11.84	5.96	1.58	18.82	0.00	0.54	 	














6/18/2025 szerda		(00110) Óvodás (4-6 év)											
E	Párolt zöldségköret4-6	119.07	28.35	1.51	0.16	0.00	5.07	0.01	0.02				
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00				
	U Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33				
	Összesen:	3 560.80	851.24	42.13	33.37	12.86	104.13	10.08	3.03				
6/19/2025 csütörtök	(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		
		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			
		Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	E	Palócleves (friss) 4-6	669.02	159.88	7.60	8.81	3.23	12.20	0.00	0.20			
	Mákos metélt 4-6	301.32	72.09	1.16	1.29	0.25	13.80	9.99	0.25				
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00				
	U	Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25			
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00				
	Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00				
	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55				
	Összesen:	3 029.70	720.43	29.55	37.74	9.76	81.64	19.58	3.02				





<b>6/20/2025</b> <b>péntek</b> (00110) Óvodás (4-6 év)	<b>T</b>	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		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	<b>E</b>	Cseh burgonyás fokhagymaleves4	175.24	41.92	1.07	0.32	0.04	8.42	0.00	0.10		
		Levesgyöngy 18%	115.00	27.51	0.42	1.65	0.08	2.10	0.00	0.00	  	
		Tarhonyáshús 4-6	1 271.50	296.30	13.20	13.01	3.62	33.19	0.00	0.32	 	
		Káposzta saláta 4-6	184.89	44.23	1.20	0.15	0.02	9.27	5.00	0.02		
	<b>U</b>	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		
		<b>Összesen:</b>	<b>3 257.83</b>	<b>771.37</b>	<b>28.58</b>	<b>24.21</b>	<b>5.93</b>	<b>119.38</b>	<b>23.72</b>	<b>1.90</b>		

