



Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/23/2025 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			
	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			
	Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	E Almaleves 4-6	463.39	110.82	1.43	0.71	0.39	24.12	12.49	0.07			
	Sertés sült (egyben sültve)4-6	341.89	81.66	10.61	4.06	1.45	0.63	0.01	0.12			
	Hagymás törtburgonya4-6	524.02	125.36	3.25	0.72	0.08	25.83	0.00	0.15			
	Vegyesvágott	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.00			
	U Felvágott(Zala, Kópé)**	409.75	97.86	6.24	7.96	2.91	0.24	0.00	1.00			
	Margarin (szendvics)	14.79	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			
	Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00			
	Összesen:		3 176.10	759.35	35.10	23.76	7.11	108.96	23.65	2.69		





6/24/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)												
6/24/2025 kedd (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		
		Kőrözött túró házi 4-6	171.27	40.91	2.52	3.08	1.20	0.76	0.00	0.04		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
		Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		
	E	zöldborsóleves 4-6	219.80	52.56	2.67	0.59	0.07	8.95	0.00	0.02	 	
		Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	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		
	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	- 1.00		
Összesen:		3 271.12	682.89	38.31	26.37	6.73	106.25	9.02	1.47			
6/25/2025 szerda (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	 	
		Kakaós kalács	58.35	13.96	0.40	0.31	0.15	2.52	3.82	0.04	 	
	E	Édesburgonya krémleves 4-6	70.18	16.78	0.36	0.81	0.34	1.94	0.11	0.25		
		Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00	 	
		Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
		Rakott cukkini 4-6	1 154.01	268.39	10.62	14.83	4.96	24.58	0.00	0.09	 	





6/25/2025 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	U	Löncskrém 4-6	149.77	35.80	0.87	3.09	1.02	1.13	0.13	0.18		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	2 952.67	698.52	25.76	32.95	8.24	93.52	14.89	1.86		
6/26/2025 csütörtök	(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		
			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		
			Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E	Burgonyagombóc leves4-6	259.79	62.11	1.86	0.69	0.11	11.92	0.00	0.07		
			Fejtettbab főzelék 4-6	799.19	191.09	10.90	2.05	0.79	32.06	0.00	0.07		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Vagdalt 4-6	896.01	214.06	11.02	12.93	4.42	13.21	0.07	0.45		
		U	Trappista sajt	777.21	185.63	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	1.21		
			Margarin (szendvics)	14.79	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		
			Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		
			Összesen:	4 441.66	1 061.69	54.51	45.92	17.02	123.98	4.98	3.81		





6/27/2025 péntek (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		
		felvágottkrém házi 4-6	186.30	44.50	0.81	4.52	1.32	0.10	0.03	0.18		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E	Frankfurti leves4-6	368.22	88.01	4.39	4.09	1.53	8.24	0.00	0.40		
		Darásmetélt ízzel 4-6	748.14	178.87	2.69	1.33	0.24	38.76	19.07	0.08		
		Őszibarack	171.99	40.95	0.70	0.10	0.00	9.00	0.00	0.00		
	U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
		Dinkelspitz	11 030.00	2 638.76	95.20	17.20	6.20	529.00	1.70	16.90		
		Összesen:	13 944.68	3 335.24	116.67	39.85	13.46	637.51	51.26	18.73		

