



Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/14/2025 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)	T gyümölcsstea 4-6	77.38	18.51	0.00	0.00	0.00	4.61	4.20	0.00		
	Kenőmájaskrém 4-6	70.63	1.01	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**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Rántott leves zsemlekockával4-	106.73	7.14	0.74	0.53	0.08	4.39	0.00	0.02		
	Zöldséges-húsos rizottó4-6	798.04	19.28	11.30	1.45	0.15	32.86	0.00	0.31		
	Kovászos uborka	33.37	7.97	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
	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:	2 021.14	277.59	20.53	10.38	1.59	85.87	6.72	3.71		
7/15/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	T Tej ! 4-6	304.29	0.00	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20		
	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		
	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 Daragaluska leves 4-6	502.31	79.38	5.26	3.65	1.14	16.39	0.00	0.16		





7/15/2025 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	E	Sertés pörkölt 4-6	646.62	10.86	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10	
			Tészta köret 4-6	589.42	1.68	5.89	1.70	0.27	25.37	0.00	0.84	
			Uborka saláta házi 4-6	113.82	27.23	0.61	0.06	0.00	6.03	5.00	0.01	
		U	Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62	
	Összesen:	4 169.17	600.54	41.65	44.63	15.81	116.43	17.51	3.23			
7/16/2025 szerda	(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	0.40	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	
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00	
		E	Gombaleves 4-6	416.40	86.74	3.81	0.69	0.10	19.38	0.00	0.15	
			Fokhagymás aprópecsenye4-6	485.12	6.18	6.59	8.65	3.02	2.82	0.00	0.13	
			Burgonya főzelék 4-6	667.81	97.16	5.23	1.85	0.75	29.97	0.00	0.07	
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
		U	Gépsonka Sümegi	196.43	46.92	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33	
			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	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
			Összesen:	3 201.89	539.99	35.49	27.36	6.46	110.64	6.38	2.39	





7/17/2025 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		
		Bundás kenyér 4-6	199.70	40.84	1.68	1.02	0.22	7.77	0.08	0.25		
		Paradicsom**	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
	E	Gyümölcs leves 4-6	308.71	43.51	1.82	1.26	0.68	13.67	7.32	0.06		
		Mozzarellás csirkemell4-6	266.23	5.44	10.91	1.96	0.73	0.54	0.01	0.22		
		Zöldséges törökrizs 4-6	675.35	24.63	5.74	2.29	0.20	31.59	0.00	0.26		
		Vegyes zöldsaláta 4-6	155.91	37.30	0.81	0.11	0.01	8.15	5.00	0.02		
	U	Padlizsánkrém házi 4-6	23.39	3.67	0.16	0.33	0.11	0.49	0.01	0.00		
		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		
	Összesen:	2 092.89	266.29	25.02	12.25	2.19	82.20	15.44	1.36			
7/18/2025 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Kakaó 4-6	436.38	31.60	5.12	2.27	1.23	15.75	7.79	0.20		
		Párizsi, sertés	267.37	63.86	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
		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		





7/18/2025 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Zöldb. csirkeragu leves 4-6	403.51	68.95	10.78	0.98	0.11	10.93	0.00	0.24	  	
		Túrós-tejfölös tészta 4-6	559.62	24.08	6.86	9.21	4.17	5.64	0.00	0.21	  	
		Görögdinnye	130.10	31.13	0.50	0.20	0.00	6.50	0.00	0.00		
	U	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		
		Margarin (szendvics)	22.20	5.31	0.00	0.60	0.18	0.00	0.00	0.00		
	Összesen:		2 658.56	425.74	34.11	29.44	8.27	73.86	10.83	2.43		

