



Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő (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		
	Kenőmájaskrém 4-6	70.63	16.87	0.06	1.84	0.51	0.01	0.00	0.03		
	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
	Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E Reszelttészta leves4-6	125.52	30.03	1.28	0.74	0.06	4.37	0.00	0.01		
	Fokhagymás aprópecsenye4-6	665.49	158.96	9.22	12.23	4.30	2.87	0.00	0.16		
	Zöldborsófőzelék 4-6	623.97	149.18	9.59	1.59	0.43	23.75	0.00	0.07		
	U halkrém házi 4-6	212.07	50.68	0.82	5.19	1.25	0.15	0.00	0.05		
	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
	Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	Összesen:	2 575.98	615.83	28.65	32.15	6.99	68.35	4.54	1.42		
9/2/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	T Karamellás tej 4-6	514.08	122.87	5.10	2.25	1.22	20.44	12.49	0.20		
	Túrókrém mazsolás 4-6	145.79	34.84	2.52	1.33	0.72	3.15	2.00	0.01		
	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
	E Karfiolleves 4-6	83.46	19.97	1.20	0.54	0.06	2.51	0.00	0.15		
	Babérlev.-tejf. pu.tokány4-6	434.17	103.72	9.22	5.41	1.91	4.38	0.00	0.14		





9/2/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Párolt rizsköret 4-6	886.18	212.01	4.80	0.64	0.09	46.50	0.00	0.30		
	U	Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Jégsaláta	2.23	0.53	0.03	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00		
		Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Összesen:	3 414.14	816.28	37.63	26.06	8.12	116.12	17.85	3.17			
9/3/2025 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T	gyümölcstea 4-6	77.38	18.51	0.00	0.00	0.00	4.61	4.20	0.00		
		Sertés párizsi Kométa am.	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.00		
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
		Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E	Burgonyaleves magyaros4-6	244.80	58.53	1.66	0.49	0.07	11.64	0.00	0.02		
		Milánói makaróni 4-6	1 323.37	316.13	14.35	14.19	5.57	32.49	3.70	2.35		
		Szilva	97.15	23.24	0.48	0.60	0.00	3.60	0.00	0.00		
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
		Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44		
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		Összesen:	3 704.12	885.47	34.84	33.14	10.63	120.52	11.44	3.36		





9/4/2025 csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)												
9/4/2025 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		
		Tojáskrém házi 4-6	208.89	49.90	1.42	4.75	1.26	0.30	0.06	0.09		
		Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
		Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	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 féladag 4-6	293.96	70.33	1.88	0.15	0.02	15.00	0.00	0.15		
		Gyümölcs szósz 4-6	566.74	135.50	2.52	1.80	0.97	26.88	13.82	0.08		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
Összesen:		3 786.31	905.00	35.28	35.66	12.55	118.47	38.85	2.52			
9/5/2025 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		
		sonkakrém házi 4-6	160.58	38.36	0.81	3.84	1.08	0.11	0.05	0.15		
		Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	E	Paradicsom leves 4-6	256.04	61.23	1.57	0.60	0.07	12.29	5.00	0.15		





9/5/2025 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Tarhonyáshús 4-6	1 271.50	296.30	13.20	13.01	3.62	33.19	0.00	0.32			
		Svanyú	28.59	6.84	0.58	0.05	0.01	0.98	0.00	1.78			
	U	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55			
		Gyümölcslekvár	310.22	74.21	0.30	0.00	0.00	18.00	18.00	0.03			
		Alma**	58.16	12.38	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
		Összesen:	3 217.28	760.10	27.23	29.60	6.03	113.68	32.58	3.66			

