



Tételes étlap 2025.08.04. - 2025.08.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/4/2025 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		
	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		
	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E zöldborsóleves 4-6	219.80	52.56	2.67	0.59	0.07	8.95	0.00	0.02		
	Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00		
	Borsos tokány 4-6	770.44	184.03	10.76	14.83	5.16	1.70	0.00	0.12		
	U Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
	Összesen:	3 597.31	859.66	34.58	34.64	11.33	110.71	26.47	3.03		
8/5/2025 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	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	E Paradicsom leves 4-6	256.04	61.23	1.57	0.60	0.07	12.29	5.00	0.15		
	Budapest ragu 4-6	469.59	104.77	13.09	3.85	0.74	6.14	0.00	0.11		





8/5/2025 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	E	Török rizs 4-6	760.92	181.81	4.92	5.52	1.94	30.35	0.00	0.31						
			Sványú	23.83	5.70	0.48	0.04	0.01	0.82	0.00	1.49						
		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						
			Jégsaláta	1.49	0.36	0.03	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00						
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57						
			Összesen:	3 307.71	783.22	39.35	25.30	7.31	112.21	22.85	4.14						
8/6/2025 szerda	(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						
			Párizsi, sertés	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.13						
			Margarin (szendvics)	14.79	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	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00						
		E	Sült csirkecomb 1-3	302.18	72.18	10.46	3.21	0.73	0.31	0.24	0.12						
			Burgonya köret petr.4-6	501.24	119.91	3.17	0.49	0.06	25.10	0.00	0.07						
			Vegyesvágott	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.00						
			Zöldségleves 4-6	67.72	16.20	0.72	0.29	0.02	2.55	0.00	0.01						
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00						





8/6/2025		00110												
8/7/2025 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	U	Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  		
		Összesen:			2 956.83	707.08	33.18	21.97	5.89	102.80	7.98	2.32		
		T	Tej ! 4-6	304.29	72.68	5.10	2.25	1.22	7.95	0.00	0.20			
			Főtt tojás	138.10	32.99	2.70	2.40	0.62	0.12	0.00	0.07			
			Margarin (szendvics)	14.79	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	 		
			Koktélparadicsom	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
		E	Palócleves 4-6	1 454.92	347.90	9.74	20.99	11.89	29.40	0.00	0.21	 		
			Darásmetélt ízzel 4-6	748.14	178.87	2.69	1.33	0.24	38.76	19.07	0.08	  		
			Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	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:			4 674.51	1 117.86	34.19	49.84	23.13	142.61	26.56	2.44				
8/8/2025 péntek	(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			
			sonkakrém házi 4-6	160.58	38.36	0.81	3.84	1.08	0.11	0.05	0.15	   		
			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	Csontleves tésztabetéttel 4-6	60.59	14.49	0.64	0.37	0.05	2.09	0.00	0.08	  		
			Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10			





8/8/2025 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Burgonya köret sós 4-6	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.20		
		Kovászos uborka	23.83	5.69	0.48	0.04	0.01	0.82	0.00	1.49		
	U	Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00		
		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		
		Összesen:	2 712.17	644.69	22.46	27.62	5.93	92.18	18.85	3.12		

