



Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/8/2025 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			
	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**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	<b>E</b> Babgulyás 4-6	972.01	232.22	13.58	10.30	3.50	20.94	0.00	0.09			
	Darásmetélt ízzel 4-6	748.14	178.87	2.69	1.33	0.24	38.76	19.07	0.08			
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
	Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60			
	<b>U</b> Sárgarépas margarin 4-6	137.01	32.73	0.04	3.51	0.95	0.22	0.00	0.05			
	Sertés párizsi Kométa am.	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.00			
	Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61			
	Összesen:		3 990.04	949.97	34.17	35.64	10.41	130.61	24.89	2.09		





9/9/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)												
9/9/2025 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		
		Körözött túró házi 4-6	171.27	40.91	2.52	3.08	1.20	0.76	0.00	0.04		
		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	Csurgatott tojás leves4-6	134.42	32.12	1.35	1.04	0.22	4.26	0.00	0.17		
		Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10		
		Burgonya főzelék 4-6	667.81	159.66	5.23	1.85	0.75	29.97	0.00	0.07		
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
	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	2.98	0.71	0.05	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00		
		Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Összesen:		3 466.01	828.54	36.89	34.54	10.71	100.47	6.26	3.35		
9/10/2025 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		
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Zöldpaprika**	32.76	7.83	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			
	E	Halleves halgaluskával 4-6	308.04	73.58	6.57	1.03	0.34	9.47	0.00	0.05		





9/10/2025 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	E	Chilis bab sertéshússal4-6	758.87	181.32	10.64	12.69	4.37	6.12	0.00	0.18		
			Párolt rizsköret 4-6	886.18	212.01	4.80	0.64	0.09	46.50	0.00	0.30		
			Svanyú	23.83	5.70	0.48	0.04	0.01	0.82	0.00	1.49		
		U	Padlizsánkrém házi 4-6	23.39	5.59	0.16	0.33	0.11	0.49	0.01	0.00		
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
			Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 351.83	801.41	35.55	23.17	6.62	120.11	10.72	3.37		
9/11/2025 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		
			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		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E	Gyümölcs leves 4-6	308.71	73.81	1.82	1.26	0.68	13.67	7.32	0.06		
			Csirkemell paprikás 4-6	410.49	90.66	11.03	3.69	0.49	5.06	0.00	0.10		
			Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03		
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
		U	Ivóyoghurt	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:	3 610.28	855.41	38.42	25.36	7.61	128.62	38.81	4.74		





9/12/2025  
péntek

(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		
	Májkrem 4-6	151.65	36.26	1.34	3.15	1.00	0.60	0.00	0.20		
	Zöldpaprika**	32.76	7.83	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		
	E	Lebbensleves 4-6	281.37	67.26	1.66	2.45	0.87	9.40	0.00	0.13	
		Vagdalt 4-6	896.01	214.06	11.02	12.93	4.42	13.21	0.07	0.45	
		Kelkáposzta főzelék 4-6	478.12	114.32	5.21	0.92	0.14	20.99	0.00	0.02	
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	
	U	Sertés párizsi Kométa am.	356.49	85.14	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.00	
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	
		Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	
	Összesen:		3 797.47	907.79	40.37	35.48	10.98	113.55	4.39	2.75	

