



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Kenőmájaskrém 4-6	70.63	16.87	0.06	1.84	0.51	0.01	0.00	0.03		
		E	Daragaluska leves 4-6	502.31	120.10	5.26	3.65	1.14	16.39	0.00	0.16		
			Borsos tokány 4-6	770.44	184.03	10.76	14.83	5.16	1.70	0.00	0.12		
			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	Sonkás szelet Kométa am.	199.00	47.61	6.00	2.50	1.00	0.25	0.10	0.12		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Összesen:	3 238.43	774.08	37.79	26.65	8.65	93.30	3.13	4.10		





9/30/2025 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		
		felvágottkrém házi 4-6	186.30	44.50	0.81	4.52	1.32	0.10	0.03	0.18		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	E	Zöldségleves 4-6	67.72	16.20	0.72	0.29	0.02	2.55	0.00	0.01		
		Fokhagymás aprópecsenye4-6	665.49	158.96	9.22	12.23	4.30	2.87	0.00	0.16		
		Paradicsomos káposzta4-6	504.61	120.66	3.61	0.95	0.14	24.03	7.49	0.02		
		Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
	U	Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Összesen:	4 224.63	1 006.34	34.59	35.13	13.78	137.41	32.53	2.32		
10/1/2025 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.	356.50	85.15	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.00		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E	Cseh burgonyás fokhagymaleves4	175.24	41.92	1.07	0.32	0.04	8.42	0.00	0.10		
		Taco-barbecue csirke4-6	187.39	44.76	9.89	0.41	0.10	0.34	0.11	0.09		





10/1/2025 szerda (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	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
		Összesen:	3 187.22	762.29	32.56	12.93	4.55	127.79	6.46	2.45		
10/2/2025 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	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00		
	E	Fejttetbab leves 4-6	285.77	68.34	3.56	0.54	0.08	12.18	0.00	0.15	  	
		Vagdalt 4-6	896.01	214.06	11.02	12.93	4.42	13.21	0.07	0.45	  	
		Burgonya főzelék 4-6	667.81	159.66	5.23	1.85	0.75	29.97	0.00	0.07	 	
		Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
	U	Májkrém 4-6	151.65	36.26	1.34	3.15	1.00	0.60	0.00	0.20	   	
		Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	3 854.53	921.48	38.99	27.19	9.23	126.89	3.06	2.90		





10/3/2025 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávé 4-6	313.34	74.88	3.41	1.50	0.81	11.87	6.49	0.13	 	
			halkrém házi 4-6	212.07	50.68	0.82	5.19	1.25	0.15	0.00	0.05	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E	Reszelttészta leves4-6	125.52	30.03	1.28	0.74	0.06	4.37	0.00	0.01	 	
			Székelykáposzta 4-6	963.06	222.71	9.94	13.38	4.42	17.31	0.00	0.09	 	
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		U	Gyümölcslekvár	206.81	49.48	0.20	0.00	0.00	12.00	12.00	0.02		
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Összesen:	3 256.60	767.43	26.89	22.77	7.02	113.26	21.42	2.04		

