



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(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		
			Kenőmájaskrém 4-6	70.63	16.87	0.06	1.84	0.51	0.01	0.00	0.03		
			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	Gyümölcs leves 4-6	308.71	73.81	1.82	1.26	0.68	13.67	7.32	0.06		
			Zöldborsós csirkeragu *mir.*	622.68	148.89	12.78	1.06	0.17	21.82	0.00	0.60		
			Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03		
		U	Sárgarépás margarin 4-6	137.01	32.73	0.04	3.51	0.95	0.22	0.00	0.05		
			Kenyér**	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:	2 856.30	682.83	29.96	11.13	3.00	113.05	13.05	2.90		
10/7/2025 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		E	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06		





10/7/2025 kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	E	Lencsefőzelék4-6	1 003.12	239.60	15.90	3.05	1.00	36.93	0.09	0.08		
			Kenyér**	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		
			Sült virsli	306.82	73.28	3.94	6.34	2.42	0.06	0.00	0.79		
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Jégsaláta	2.98	0.71	0.05	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00		
			Összesen:	4 639.19	1 090.28	45.67	41.83	17.72	135.33	4.96	3.94		
10/8/2025 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		
			sajtkrém 4-6	187.28	44.73	0.15	4.81	1.81	0.18	0.00	0.11		
			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	Kelbimbó krémleves 4-6	164.60	39.31	1.63	1.24	0.71	5.34	0.00	0.28		
			Sült csirkecomb 4-6	351.47	83.95	12.42	3.63	0.84	0.35	0.21	0.26		
			Zöldséges rizs 4-6	841.86	201.40	4.19	5.18	1.87	34.13	0.00	0.02		
			Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	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		





10/8/2025 szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	U	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
			Összesen:	2 524.32	603.62	26.70	16.52	5.72	84.33	3.25	3.29		
10/9/2025 csütörtök	(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)	14.80	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	zöldbableves 4-6	140.59	33.61	1.35	0.50	0.06	5.81	0.00	0.02	  	
			Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10		
			Tökfőzelék 4-6	314.98	75.25	2.85	2.03	0.89	11.34	1.00	0.07	 	
			Kenyér**	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		
		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:	3 870.83	921.39	36.75	32.94	12.89	118.35	30.18	2.52		





10/10/2025 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		
			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	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		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
			Összesen:	3 772.94	898.09	35.56	23.35	8.67	134.18	3.86	4.85		

