



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			húskrém 4-6	68.24	16.31	0.36	1.43	0.46	0.50	0.07	0.07		
		E	Kassai burgonyaleves 4-6	812.11	193.98	9.45	15.58	5.95	3.77	0.00	1.56		
			Rizi-bizi 4-6	860.49	205.86	4.96	5.21	1.87	34.50	0.00	0.02		
			Tartármártás /majonézből/4-6	282.43	67.51	0.83	4.27	1.72	6.33	5.15	0.05		
			Sajttal töltött hal 4-6	168.77	40.38	8.03	0.91	0.33	0.00	6.40	0.05		
		U	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Összesen:	3 797.36	904.13	37.27	38.70	15.54	99.15	12.55	2.87		
11/4/2025 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	Rizsleves 4-6	480.45	114.94	4.07	0.61	0.08	23.09	0.00	0.02		
			Húsroló 4-6	628.51	150.13	7.71	9.87	3.22	7.51	0.00	0.28		





11/4/2025 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	    	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
		U	Zala felvágott Kométa am.	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		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	4 665.96	1 111.45	53.87	38.60	10.60	154.13	19.46	3.51		
11/5/2025 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.	356.49	85.14	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.00		
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	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	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		
			Tarhonya köret 4-6	830.59	198.46	6.01	6.35	2.10	29.16	0.00	0.27	  	
			Csemege uborka	40.28	9.64	0.42	0.07	0.00	1.82	0.00	0.00	  	
		U	Gyümölcspüré	14.77	3.53	0.03	0.03	0.00	0.76	0.00	0.00		





1/5/202	(00110)	U	Piskóta kerek	2 814.84	670.20	12.22	16.50	4.57	118.20	0.00	0.00		
			Összesen:	5 307.14	1 258.45	41.98	40.40	10.58	191.15	10.72	1.08		
11/6/2025 csütörtök	(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		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01		
		E	Sertés sült (egyben sültve)4-6	341.89	81.66	10.61	4.06	1.45	0.63	0.01	0.12		
			Sóskamártás 4-6	550.67	131.60	5.57	2.37	0.67	21.23	5.00	0.23		
			Burgonya sós féladag 4-6	293.96	70.33	1.88	0.15	0.02	15.00	0.00	0.15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Daragaluska leves 4-6	502.31	120.10	5.26	3.65	1.14	16.39	0.00	0.16		
		U	Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50	208.00	6.20		
			Összesen:	14 607.95	3 494.33	96.94	63.79	27.21	657.12	214.77	7.98		
11/7/2025 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Magos sajtkrém4-6	153.06	36.57	0.33	3.88	1.14	0.06	0.00	0.07		
			Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		





11/7/2025 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		
	E	Karalábé leves 4-6	63.26	15.13	0.60	0.22	0.03	2.59	0.00	0.01		
		Hentes tokány 4-6	666.19	159.14	8.83	12.62	4.41	2.41	0.00	0.24		
		Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03		
		Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00		
	U	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
		halkrém házi 4-6	212.07	50.68	0.82	5.19	1.25	0.15	0.00	0.05		
		Összesen:	3 859.80	922.64	33.92	54.26	8.84	106.24	3.04	2.70		

