



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00110) Óvodás (4-6 év)		T	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Kakaó 4-6	436.38	104.28	5.12	2.27	1.23	15.75	7.79	0.20	 	
			Margarin (szendvics)	148.00	35.41	0.00	4.00	1.20	0.00	0.00	0.02		
			Zöldpaprika darabos	3.27	0.78	0.04	0.01	0.00	0.12	0.00	0.00		
		E	Gombaleves 4-6	416.40	99.59	3.81	0.69	0.10	19.38	0.00	0.15	  	
			Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10		
			Zöldbabfőzelék 4-6	464.79	111.09	5.40	2.32	0.89	16.88	0.00	0.09	 	
			Kenyer**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	  	
	Összesen:	4 414.21	1 051.71	35.98	35.21	14.35	147.11	9.32	2.28				
11/11/2025 kedd (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		
			Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	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	Sütőtök krémleves 4-6	169.73	40.56	1.36	1.01	0.53	6.48	0.00	0.04	 	





11/11/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Tökmag hántolt	25.77	6.16	0.33	0.51	0.08	0.03	0.00	0.00		
		Ludaskása 4-6	1 503.63	352.02	13.82	18.39	5.82	34.29	0.00	0.11		
		Párolt lilakáposzta 4-6	222.02	53.12	1.49	0.64	0.08	10.14	5.00	0.01		
		U Májkrém 4-6	151.65	36.26	1.34	3.15	1.00	0.60	0.00	0.20		
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
		Lilahagyma	66.17	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.00	0.00		
		Összesen:	3 434.00	813.64	31.50	34.88	10.62	102.34	7.92	1.71		
11/12/2025 szerda (00110) Óvodás (4-6 év)	T	Tejeskávét 4-6	313.34	74.88	3.41	1.50	0.81	11.87	6.49	0.13		
		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	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	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		
		Sült csirkecomb 4-6	351.47	83.95	12.42	3.63	0.84	0.35	0.21	0.26		
		Török rizs 4-6	760.92	181.81	4.92	5.52	1.94	30.35	0.00	0.31		
		Majonéz kukoricasaláta4-6	776.08	185.58	4.72	7.51	2.88	24.56	5.06	0.02		
	U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
		Összesen:	4 023.19	961.87	39.54	29.36	8.81	144.49	13.28	3.04		





11/13/2025 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		
			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**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E	Karfiolleves 4-6	83.46	19.97	1.20	0.54	0.06	2.51	0.00	0.15		
			Húsgombóc 4-6	711.95	170.13	8.47	9.85	3.48	11.76	0.00	0.09		
			Paradicsom mártás4-6	281.95	67.42	1.37	0.49	0.07	14.31	7.49	0.02		
			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		
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
11/14/2025 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	3 633.22	868.63	30.71	24.13	9.16	128.37	32.73	2.83		
		T	Tojáskrém házi 4-6	208.89	49.90	1.42	4.75	1.26	0.30	0.06	0.09		
			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		
			Karamellás tej 4-6	514.08	122.87	5.10	2.25	1.22	20.44	12.49	0.20		
		E	Babgulyás 4-6	972.01	232.22	13.58	10.30	3.50	20.94	0.00	0.09		





11/14/2025 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	E	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		
		Darásmetélt ízzel 4-6	748.14	178.87	2.69	1.33	0.24	38.76	19.07	0.08	   	
	U	sonkakrém házi 4-6	160.58	38.36	0.81	3.84	1.08	0.11	0.05	0.15	    	
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	 	
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		Összesen:	4 019.00	956.97	35.10	33.72	7.88	143.97	36.11	2.31		

