



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 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		
	Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	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	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Lebbencsleves 4-6	281.37	67.26	1.66	2.45	0.87	9.40	0.00	0.13		
	Sertés pörkölt 4-6	646.62	154.46	9.08	12.23	4.29	1.88	0.00	0.10		
	Zöldborsófőzelék 4-6	623.97	149.18	9.59	1.59	0.43	23.75	0.00	0.07		
	U sajtkrém 4-6	187.28	44.73	0.15	4.81	1.81	0.18	0.00	0.11		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00			
	Összesen:	3 460.53	827.29	37.10	28.55	10.78	101.75	2.10	2.22		
11/25/2025 kedd (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		
	Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50	208.00	6.20		
	E zöldbaleves 4-6	140.59	33.61	1.35	0.50	0.06	5.81	0.00	0.02		
	Rántott sertésszelet 4-6	740.25	176.83	11.84	5.96	1.58	18.82	0.00	0.54		





11/25/2025 kedd (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Kukoricás rizs 4-6	901.59	215.69	4.38	5.51	1.93	36.90	0.00	0.02		
		cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	U	halkrém házi 4-6	212.07	50.68	0.82	5.19	1.25	0.15	0.00	0.05		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		Összesen:	14 730.49	3 523.58	90.51	73.83	28.98	660.82	217.31	7.58		
11/26/2025 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		
		Májkrém 4-6	151.65	36.26	1.34	3.15	1.00	0.60	0.00	0.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
	E	Húsleves* 4-6	41.41	9.91	0.36	0.07	0.01	1.87	0.00	0.15		
		Főtt sertéshús 4-6	721.48	172.32	10.50	14.34	5.11	0.18	0.00	0.10		
		Vadasmártás 4-6	213.70	51.08	1.17	1.15	0.39	8.86	2.65	0.02		
		Tészta köret 4-6	735.02	175.56	7.36	2.08	0.33	31.72	0.00	1.03		
	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:	3 521.07	841.46	34.07	28.59	10.81	110.26	27.73	3.22			








11/27/2025 csütörtök (00110) Óvodás (4-6 év)												
11/27/2025 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		
		Körözött túró házi 4-6	171.27	40.91	2.52	3.08	1.20	0.76	0.00	0.04		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		Póréhagyma**	30.80	7.36	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00		
	E	Édesburgonya krémleves 4-6	70.18	16.78	0.36	0.81	0.34	1.94	0.11	0.25		
		Tarhonyáshús 4-6	1 271.50	296.30	13.20	13.01	3.62	33.19	0.00	0.32		
		Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00		
		Káposzta saláta sav.	94.24	22.51	1.12	0.14	0.02	3.99	0.00	0.00		
	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		
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		Összesen:	3 078.57	728.28	32.53	33.63	9.34	82.18	4.97	2.98		
11/28/2025 péntek (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		
		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**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	E	Sertésragu leves 4-6	474.30	113.33	6.70	7.62	2.60	4.29	0.00	0.07		





11/28/2025 péntek (00110) Óvodás (4-6 év)	E	Túrós-tejfölös tészta 4-6	559.62	133.70	6.86	9.21	4.17	5.64	0.00	0.21	  	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
		Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
		Összesen:	2 883.18	685.52	27.30	30.22	9.47	85.68	5.10	1.36		

