



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b> Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	<b>T</b> Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02			
	<b>E</b> Zöldborsófőzelék	814.05	194.75	9.16	7.36	2.41	22.55	0.01	0.04			
	Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12			
	<b>U</b> Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11			
	Répatorta	746.83	178.67	4.02	8.60	1.35	21.04	4.40	0.23			
	Összesen:		3 541.53	847.26	37.57	35.97	12.49	92.05	20.42	0.96		





1/7/2025 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
	<b>T</b>	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01	
	<b>E</b>	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12	
		Túrógombóc vaníliás tejföllel	707.22	169.19	9.25	6.84	2.93	17.45	5.29	0.21	
	<b>U</b>	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17	
		Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	9.74	0.61	
	Összesen:	4 048.88	968.62	42.11	42.36	16.74	102.02	15.04	1.83		





1/8/2025 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Szezámagos almás vajkrém	217.26	51.98	0.79	5.11	2.07	0.63	0.00	0.00	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05	
	T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00	
	E	Parajfőzelék	738.12	176.58	6.76	7.94	1.80	19.31	0.00	0.22	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01	
	U	Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26	
		Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	
		Összesen:	3 797.22	908.42	38.26	27.97	9.88	121.56	0.00	1.41	





<b>1/9/2025</b> <b>csütörtök</b> (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslis	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	<b>T</b>	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
	<b>E</b>	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	2.15	0.10		
	<b>U</b>	Perec, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25	  	
		Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		Összesen:	3 539.33	846.73	28.62	19.60	5.24	135.58	11.60	1.37		





1/10/2025	péntek	(00480)	Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23					
					Színes kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	2.80	0.42					
					Teavaj	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00					
				<b>T</b>	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01					
				<b>E</b>	Sütőköfőzelék	804.47	192.46	4.67	3.46	1.65	35.25	2.00	0.15					
					Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08					
				<b>U</b>	Körözött	347.92	83.24	5.03	6.16	3.21	1.82	0.00	0.22					
					Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01					
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39					
				Összesen:					3 604.16	862.25	36.22	30.47	14.25	109.30	14.79	1.51		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

