



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
	Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	E Tejszínes halfilé	865.00	206.94	13.15	13.38	4.36	7.60	0.01	0.21		
	Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
	U Gyümölcs saláta	266.43	63.74	0.55	0.16	0.00	14.56	4.88	0.02		
	Babapiskóta	556.00	133.01	3.65	2.08	0.50	24.68	11.99	0.06		
		Összesen:	3 490.24	834.99	33.18	22.67	6.44	121.86	21.88	0.95	





1/14/2025 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00	
		Kígyóborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
	T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01	
	E	Burgonyafőzelék	873.84	209.05	5.51	7.01	2.39	30.46	0.00	0.06	
		Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05	
	U	Sajtos párizsi	151.25	36.18	1.79	2.73	1.03	1.06	0.00	0.19	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		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	
		Összesen:	3 500.07	837.32	34.20	23.01	8.05	121.70	5.01	1.28	





1/15/2025 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
		Méz	68.38	16.36	0.02	0.00	0.00	4.05	4.05	0.00			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.00	0.05		
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	220.22	52.68	0.30	0.00	0.00	12.72	8.40	0.00			
	E	Rakott karfiol bulgurral	1 337.34	319.94	16.60	12.93	3.87	36.33	0.01	0.01	0.16		
		Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.01		
	U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.00	0.17		
		Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00	0.00		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.00	0.05		
		Összesen:	3 914.51	936.48	37.63	29.94	12.03	129.86	12.46	0.80			





1/16/2025 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01	
		Cseresznyebefőtt	178.48	42.70	0.28	0.11	0.00	9.90	5.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	E	Csirkeguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12	
		Ízes bukta	1 381.98	330.62	8.28	12.84	1.95	45.02	7.70	0.05	
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05	
		Összesen:	3 584.77	857.60	35.33	25.18	7.04	120.77	12.71	0.91	





1/17/2025	péntek	(00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
					Csirkemell sonka	69.17	16.55	3.71	0.15	0.04	0.08	0.00	0.04		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
				T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
				E	Paradicsomos káposzta	660.31	157.97	4.24	2.91	0.34	28.27	9.99	0.40		
					Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
					Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
				U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
					Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
					Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
					Összesen:	3 734.27	893.37	40.71	17.35	6.56	141.17	9.99	1.10		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

