



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 (00481) Gyermekek (4-6 év)	T 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		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E Vegyes gyümölcsleves	435.98	104.30	1.92	2.76	1.48	17.21	5.00	0.02		
	Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37	 	
	Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03		
	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:	4 514.11	1 079.92	49.34	32.44	11.57	146.89	5.00	2.04		





17/2025 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
		Paradicsom mártás	490.94	117.45	1.86	3.05	0.35	20.48	11.99	0.30		
		Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	U	Puffasztott rizs	160.10	38.30	0.70	0.09	0.04	8.78	0.00	0.00		
		Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Összesen:	4 091.50	978.83	39.99	23.00	9.32	151.35	18.99	1.71		





1/8/2025 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Zöldséges zellerleves	194.64	46.56	0.95	2.50	0.28	4.80	0.01	0.12		
		Bolognai halragu	431.31	103.18	7.92	4.88	0.87	6.30	5.00	0.20		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
	U	Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Összesen:	3 832.57	916.88	36.28	31.63	10.39	119.42	12.00	1.92		





1/9/2025 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Tejfölös burgonyaleves	589.79	141.10	3.35	6.18	1.92	17.72	0.04	0.60			
	Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.00	0.34			
	Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01			
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
Összesen:		4 242.18	1 014.87	46.05	34.69	11.32	128.19	0.05	3.14			





1/10/2025	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01					
					Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01					
					Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01					
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49					
				E	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01					
					Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23					
					Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04					
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06					
					Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02					
				U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50					
					Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23					
					Összesen:	4 394.99	1 051.44	38.16	19.14	7.74	177.88	30.19	1.61					

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

