



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 (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b> Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64			
	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			
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
	<b>E</b> Palócleves	827.69	198.01	11.63	10.29	2.37	14.49	0.05	0.11			
	Mákos tészta	1 226.01	293.30	9.55	7.38	1.52	46.83	7.99	0.51			
	Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00			
	<b>U</b> Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Mogyorókrém	223.86	53.56	0.65	3.10	0.58	5.70	4.80	0.14			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		4 487.64	1 073.60	43.52	35.87	10.71	142.18	19.83	2.34		





1/14/2025 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b>	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		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		
	<b>E</b>	Zöldborsófőzelék	881.22	210.82	9.52	8.13	1.68	24.38	3.00	0.03		
		Pípiropogós	277.45	66.38	12.90	1.50	0.38	0.24	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		Tárkonyos csirkeraguleves	465.51	111.37	11.26	3.93	1.91	7.53	0.01	0.20		
	<b>U</b>	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	14.39	0.53		
	Összesen:	3 899.22	932.84	46.55	35.38	10.01	105.35	24.39	1.66			





1/15/2025 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20			
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E	Reszelttészta leves	334.44	80.01	2.13	3.18	0.40	10.65	0.01	0.11			
		Rakott karfiol	1 253.78	299.95	14.80	9.50	3.37	38.43	0.00	0.34			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	U	Fonottka	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41			
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01			
			Összesen:	3 792.17	907.22	36.01	22.30	7.12	139.13	9.80	2.06		





1/16/2025 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)												
T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Tojáskrém	412.54	98.69	5.92	7.86	2.77	0.94	0.00	0.16			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Fokhagymakrémleves	211.71	50.65	1.65	2.00	1.19	6.46	0.00	0.04			
	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
	Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
	Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02			
	Vitaminsaláta	175.73	42.04	1.20	0.28	0.04	8.53	3.00	0.05			
U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.40	0.02			
	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
Összesen:		4 082.41	976.65	44.65	34.96	11.02	118.43	5.40	1.39			





1/17/2025 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b>	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	0.00	0.02		
		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		
	<b>E</b>	Daragaluska leves	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09		
		Mexikói sertésragu	646.89	154.76	13.21	7.16	1.79	9.17	0.00	0.69		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Pogácsa	781.66	187.00	3.65	5.50	2.85	28.50	1.25	0.50		
		Összesen:	3 782.28	904.86	35.33	22.08	6.92	137.55	8.24	1.84		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

