



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/10/2025 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Körözött	347.92	83.24	5.03	6.16	3.21	1.82	0.00	0.22			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	T Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01			
	E Aprópecsenye	441.51	105.63	10.91	6.01	1.67	1.89	0.01	0.12			
	Tökfőzelék	679.06	162.46	3.60	8.95	2.64	16.58	0.01	0.05	 		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	U 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	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07			
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	Összesen:		3 575.66	855.44	38.31	29.54	11.13	106.73	9.07	1.17		





2/11/2025 kedd	(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	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			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	Virslis rakott burgonya	1 379.84	330.10	14.03	18.94	6.58	25.04	0.00	0.37	 	
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	 	
			Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
			Összesen:	3 766.33	901.02	41.95	30.76	11.62	109.27	0.00	1.89		





2/12/2025 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		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	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Banánturmix	567.00	135.65	4.86	3.42	1.82	20.88	0.00	0.17		
	E	Zöldborsófőzelék	778.97	186.36	9.16	6.43	2.30	22.55	0.01	0.04		
		Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.01	0.40		
	U	Vajkrém, fokh-petr.	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	Összesen:		3 648.09	872.75	41.83	27.87	11.09	112.05	7.82	1.32		





2/13/2025 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Teavaj	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	E	Tavaszi zöldségleves	172.95	41.37	2.08	0.34	0.05	7.41	0.02	0.09		
		Töltött zsemle	1 171.79	280.33	14.85	11.68	5.36	28.43	3.50	0.37	 	
	U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Kígyóuborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02		
		Összesen:	3 832.30	916.80	35.30	30.16	13.45	123.13	3.52	1.21		





2/14/2025 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	T	Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
		Detki mese keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.00	0.01		
	E	Vegyes zöldségfőzelék	645.79	154.50	5.76	7.26	2.44	16.26	0.01	0.10		
		Párolt csirkecomb	222.86	53.31	9.90	1.33	0.21	0.37	0.00	0.08		
	U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
	Összesen:		3 655.17	874.43	44.94	29.35	10.51	106.36	2.01	0.97		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

