



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/24/2025 hétfő (00481) Gyermekek (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			
	<b>U</b> Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01			
	Összesen:		4 385.32	1 049.12	42.60	32.62	10.13	144.48	27.93	2.21		





3/25/2025

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	Keksz, mese fit	328.31	78.54	2.49	0.53	0.08	15.87	2.52	0.01		
		Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Összesen:		4 259.71	1 019.07	41.78	23.44	9.36	158.44	21.51	1.72		





3/26/2025 szerda (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		
		Bürlí TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	<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, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.00	0.50		
		Összesen:	4 291.61	1 026.71	36.45	38.35	10.01	132.14	6.99	1.91		





3/27/2025  
csütörtök

(00481)

Gyermekek (4-6 év)

<b>T</b>	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
	<b>E</b>	Fokhagymakrémleves	211.71	50.65	1.65	2.00	1.19	6.46	0.47	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		
		Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
	<b>U</b>	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.70	0.02		
		Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
	Összesen:		4 002.92	957.64	42.75	32.89	10.41	120.19	8.17	1.50		





3/28/2025 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		
		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	4.80	0.43		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	<b>E</b>	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		
	<b>U</b>	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Croissan, vanillás	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38		
		<b>Összesen:</b>	<b>4 315.74</b>	<b>1 032.48</b>	<b>35.86</b>	<b>36.85</b>	<b>11.72</b>	<b>137.70</b>	<b>20.26</b>	<b>2.03</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

