



Tételes étlap 2025.04.21. - 2025.04.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/22/2025 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Gabonagolyó	317.52	75.96	2.00	0.40	0.08	16.00	5.80	0.16		
	T Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	E Rakott brokkoli	1 321.25	316.09	15.78	12.32	3.75	35.18	0.01	0.25		
	U Gyümölcslé	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	 	
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	Összesen:		3 649.18	873.00	32.95	22.36	7.97	132.58	7.31	0.78	





4/23/2025 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Tojásomlett	512.13	122.52	6.37	8.65	2.10	4.64	0.00	0.14	
		Kígyóúborborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
	T	Körte	132.91	31.80	0.24	0.18	0.00	7.20	0.00	0.00	
	E	Csirkepaprikás	669.49	160.17	13.51	9.89	2.36	4.11	0.01	0.16	
		Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37	
	U	Banános túrókrém	390.52	93.42	4.42	4.12	2.13	9.50	5.27	0.03	
		Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	
		Összesen:	3 735.89	893.76	39.95	27.39	7.18	119.26	11.78	1.26	





4/24/2025 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Kiwi	127.28	30.45	0.50	0.30	0.00	5.65	0.00	0.01		
	E	Halrudacska	527.55	126.21	7.55	5.14	0.43	12.27	0.00	0.76		
		Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	2.78	0.04		
		Tejszelet	551.40	131.91	3.07	8.02	3.34	11.70	11.46	0.13		
		Burgonyapüré, fehér babbal	1 019.93	244.00	10.44	5.12	1.63	38.37	0.00	0.11		
	U	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Vaj 100g-os	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
		Méz	68.38	16.36	0.02	0.00	0.00	4.05	4.05	0.00		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Összesen:	4 219.19	1 009.37	41.43	35.86	13.18	127.69	18.29	1.89		





4/25/2025	péntek	(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	1.50	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	1.12	0.03			
					Összesen:	3 575.66	855.44	38.31	29.54	11.13	106.73	11.69	1.17			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

