



Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 5/5/2025 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év) | T Gyümölcsstea | 138.26 | 33.08 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 6.99 | 0.01 | | |
| | Sajtkrém | 168.60 | 40.34 | 1.57 | 3.06 | 1.64 | 1.63 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Kígyóuborka | 9.83 | 2.35 | 0.20 | 0.02 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Zsemle, teljes kiőrlésű | 526.81 | 126.03 | 5.34 | 0.77 | 0.07 | 24.28 | 0.00 | 0.56 | | |
| | E Csirkeraguleves | 504.84 | 120.77 | 13.69 | 5.25 | 0.66 | 4.48 | 0.00 | 0.16 | | |
| | Káposztás tészta | 1 692.71 | 404.95 | 10.93 | 8.41 | 1.10 | 70.60 | 19.98 | 0.90 | | |
| | Banán | 441.00 | 105.50 | 1.30 | 0.10 | 0.00 | 24.20 | 0.00 | 0.05 | | |
| | U 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 | 0.13 | | |
| | Jégsaláta | 22.60 | 5.41 | 0.40 | 0.02 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Fehér kenyér | 548.52 | 131.23 | 5.00 | 0.40 | 0.15 | 26.75 | 1.87 | 0.06 | | |
| | Összesen: | 4 238.40 | 1 013.98 | 43.41 | 20.69 | 4.34 | 160.96 | 28.84 | 1.95 | | |





| 5/6/2025 kedd (00481) Gyermek (4-6 év) | T | Tej | 252.00 | 60.29 | 3.40 | 2.80 | 1.52 | 5.30 | 0.00 | 0.11 | | |
|---|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |
| | | Sajtos párizsi | 121.00 | 28.95 | 1.43 | 2.19 | 0.83 | 0.85 | 0.00 | 0.15 | | |
| | | 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 | | |
| | E | Almaleves | 304.49 | 72.85 | 1.31 | 1.97 | 0.99 | 12.01 | 3.39 | 0.41 | | |
| | | Panírozott halrudak | 703.40 | 168.28 | 10.06 | 6.86 | 0.58 | 16.36 | 0.00 | 1.01 | | |
| | | Párolt rizs | 938.81 | 224.60 | 4.80 | 2.04 | 0.24 | 46.50 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | Majonézes kukorica | 651.81 | 155.94 | 2.94 | 7.80 | 2.24 | 18.55 | 5.00 | 0.22 | | |
| | U | Kifli | 627.00 | 150.00 | 3.50 | 1.10 | 0.00 | 30.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| | | Kockasajt | 251.83 | 60.25 | 3.34 | 5.00 | 2.97 | 0.40 | 0.00 | 0.20 | | |
| | | Gyümölcslé | 488.82 | 116.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Összesen: | | 4 938.63 | 1 181.51 | 35.78 | 32.84 | 10.09 | 181.95 | 8.39 | 3.27 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 5/7/2025 szerda (00481) Gyermek (4-6 év) | T | Gyümölcs tea | 138.26 | 33.08 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 6.99 | 0.01 | |
| | | Snidlinges túrókrém | 187.64 | 44.89 | 4.05 | 2.69 | 1.42 | 1.07 | 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 | |
| | E | Zöldségleves snidlinges galuskával | 389.67 | 93.22 | 4.76 | 0.86 | 0.17 | 16.42 | 0.03 | 0.43 | |
| | | Csikós tokány | 659.96 | 157.89 | 13.92 | 9.04 | 3.36 | 5.00 | 0.00 | 0.47 | |
| | | Röszti | 1 009.89 | 241.60 | 3.71 | 8.85 | 1.48 | 36.50 | 0.00 | 0.09 | |
| | U | Tej | 504.00 | 120.57 | 6.80 | 5.60 | 3.04 | 10.60 | 0.00 | 0.23 | |
| | | Mákos kevert | 678.33 | 162.28 | 4.31 | 8.20 | 1.53 | 17.47 | 5.99 | 0.92 | |
| | | Összesen: | 4 078.80 | 975.79 | 42.45 | 35.92 | 11.04 | 119.08 | 13.01 | 2.66 | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|---|--|
| 5/8/2025 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év) | T | Tejeskávé | 670.40 | 160.38 | 6.87 | 3.00 | 1.63 | 26.29 | 14.99 | 0.27 |   | |
| | | Sonkaszalámi sertés | 130.96 | 31.33 | 4.52 | 1.42 | 0.49 | 0.08 | 0.00 | 0.22 | | |
| | | 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 | Olasz zöldségleves | 211.40 | 50.57 | 1.76 | 1.91 | 0.42 | 6.46 | 0.00 | 0.19 |   | |
| | | Tejszínes gombás csirke | 569.27 | 136.19 | 18.11 | 3.61 | 1.46 | 7.64 | 0.47 | 0.14 |  | |
| | | Párolt rizs | 938.81 | 224.60 | 4.80 | 2.04 | 0.24 | 46.50 | 0.00 | 0.03 | | |
| | U | Császárszemle | 753.71 | 180.31 | 6.20 | 0.46 | 0.17 | 37.62 | 0.00 | 1.04 |  | |
| | | Csicseriborsókrém | 430.36 | 102.96 | 4.33 | 4.81 | 2.03 | 10.46 | 0.00 | 0.54 |    | |
| | | Jégsaláta | 22.60 | 5.41 | 0.40 | 0.02 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | | |
| | Összesen: | | 4 348.81 | 1 040.38 | 51.87 | 20.37 | 7.16 | 160.71 | 15.46 | 3.12 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 5/9/2025 péntek (00481) Gyermek (4-6 év) | T | Gyümölcstea | 138.26 | 33.08 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 6.99 | 0.01 | |
| | | Halkrém | 193.21 | 46.22 | 2.71 | 3.52 | 0.98 | 0.84 | 0.00 | 0.04 | |
| | | 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 | |
| | E | Babgulyás | 707.22 | 169.19 | 13.72 | 5.70 | 1.63 | 15.35 | 0.00 | 0.33 | |
| | | Pogácsa | 1 115.81 | 266.94 | 10.95 | 8.19 | 3.18 | 37.05 | 0.00 | 0.94 | |
| | | Narancs | 138.49 | 33.13 | 0.48 | 0.16 | 0.00 | 6.80 | 0.00 | 0.01 | |
| | U | Almás táska | 1 400.30 | 335.00 | 5.50 | 16.00 | 6.90 | 43.00 | 10.99 | 0.50 | |
| | | Összesen: | 4 250.93 | 1 016.97 | 39.17 | 34.41 | 12.76 | 136.56 | 17.98 | 2.39 | |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

