



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/12/2025 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b> Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04			
	Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	<b>T</b> Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00			
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02			
	<b>E</b> Zöldborsófőzelék	778.97	186.36	9.16	6.43	2.30	22.55	0.01	0.04			
	Aprópecsenye	441.51	105.63	10.91	6.01	1.67	1.89	0.01	0.12			
	<b>U</b> Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11			
	Répatorta	790.65	189.15	5.24	9.22	1.45	21.09	4.40	0.23			
	Összesen:		3 480.10	832.57	38.79	33.81	12.27	92.10	20.42	0.96		





5/13/2025 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01		
	E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
		Túrógombóc vaníliás tejfőllel	707.22	169.19	9.25	6.84	2.93	17.45	5.55	0.21	  	
	U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
		Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	11.72	0.61	    	
	Összesen:	4 048.88	968.62	42.11	42.36	16.74	102.02	17.28	1.83			





5/14/2025 szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
	T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
	E	Parajfőzelék	738.12	176.58	6.76	7.94	1.80	19.31	0.00	0.22		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
		Összesen:	3 748.23	896.70	34.38	26.89	9.21	125.92	14.05	1.29		





<b>5/15/2025</b> <b>csütörtök</b> (00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslis	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
	<b>T</b>	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
		Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
	<b>E</b>	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
	<b>U</b>	Perec, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25		
		Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		Összesen:	3 791.33	907.02	32.02	22.40	6.76	140.88	18.40	1.48		





5/16/2025 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23		
		Színes kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	3.05	0.42		
		Teavaj	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00	0.00	
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	E	Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
		Zöldbabfőzelék	616.96	147.60	4.75	7.28	2.42	15.49	0.01	0.02		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
	U	Körözött	347.92	83.24	5.03	6.16	3.21	1.82	0.00	0.22		
		Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Összesen:	3 671.14	878.28	38.30	35.38	15.18	100.24	13.80	1.40		





5/17/2025 szombat (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	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	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	<b>T</b>	Kiwi	127.28	30.45	0.50	0.30	0.00	5.65	0.00	0.01		
	<b>E</b>	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		
	<b>U</b>	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		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

