



Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/23/2025 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Karamell	839.66	200.88	6.80	5.60	3.04	30.58	19.98	0.23		
			Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Húsgombóclevés	420.31	100.55	7.40	2.55	0.81	11.82	0.01	0.15		
			Túrós tészta	1 332.73	318.83	17.10	7.40	2.48	45.59	0.00	0.39		
			Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	Sajtkrém		84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01			
			Összesen:	4 496.36	1 075.68	43.32	31.73	12.76	151.38	22.99	2.10		





6/24/2025 kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	   	
			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	304.09	72.75	3.30	1.44	0.18	11.47	0.03	0.62	  	
			Sertés pörkölt	534.46	127.86	12.89	7.71	2.05	1.57	0.00	0.62		
			Zöldbabfőzelék	590.34	141.23	5.56	4.56	2.12	19.20	0.01	0.02	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	  	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 785.64	905.65	43.91	26.42	8.19	121.54	8.87	2.85		





6/25/2025	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tejbedara szórattal	1 427.90	341.60	12.06	4.15	2.26	63.60	15.98	0.27	 	
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
			Galuska köret	1 053.59	252.05	10.69	4.30	1.05	42.36	0.00	0.07	 	
			Bakonyi sertéstokány	837.46	200.35	15.18	12.52	4.48	6.48	0.00	0.48	 	
		U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53	  	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Összesen:	4 448.05	1 064.12	47.55	27.35	9.97	155.53	22.98	2.02		





6/26/2025 csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Brokkolikrémleves	262.85	62.88	3.19	3.36	1.94	4.89	0.78	0.34		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Rántott hal magvas bundában	958.41	229.28	15.30	9.55	1.64	19.61	0.48	0.49		
			Zöldséges bulgur	607.94	145.44	5.36	2.42	0.29	27.12	0.33	0.53		
		U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Kalács, mákos	81.65	19.53	0.40	0.55	0.14	3.20	1.35	0.02		
			Összesen:	3 906.63	934.57	45.10	35.58	13.24	107.97	2.94	2.42		





6/27/2025 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	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		
		Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	743.40	177.85	19.08	7.70	2.60	7.85	0.31	0.21		
		Meggyleves	568.06	135.90	1.56	2.86	1.43	25.29	17.70	0.32		
	U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
		Összesen:	4 409.00	1 054.80	42.94	35.24	15.09	139.49	25.00	1.73		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

