



Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/30/2025 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	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		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Májgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	0.75		
			Tarhonyás hús	1 353.22	323.74	20.52	9.45	2.37	38.80	0.01	0.44		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Detki mese keksz	656.61	157.09	4.98	1.06	0.16	31.73	5.03	0.02		
			Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
					Összesen:	4 317.38	1 032.87	47.07	26.96	9.93	148.29	12.78	2.42





7/1/2025 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Edami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		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		
	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Szilvalekváros gombóc	1 264.82	302.59	7.45	3.45	0.34	58.17	5.64	0.44		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.00		
	U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
		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		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 833.52	1 156.34	53.15	29.06	11.79	166.50	7.51	2.51		





7/2/2025	szerda	(00481)	Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
					Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
					Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
					Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
				E	Daragaluska leves	312.22	74.69	2.83	2.66	0.42	9.72	0.00	0.55		
					Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
					Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		
					Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03		
				U	Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	17.08	0.23		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
					Összesen:	4 358.79	1 042.77	46.48	33.65	9.85	135.94	27.57	2.23		





7/3/2025 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Kenőmájás	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	E	Zöldségleves	304.09	72.75	3.30	1.44	0.18	11.47	0.03	0.62		
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Parajfőzelék	476.09	113.90	4.61	5.47	2.20	11.43	0.78	0.08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
	U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		Összesen:	4 161.96	995.68	42.01	29.29	13.84	139.58	13.68	2.11		





7/4/2025 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05		
		Ízes bukta	1 643.63	393.21	9.94	15.02	2.13	54.03	10.20	0.06		
	U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:		4 101.10	981.14	44.05	31.76	6.99	128.05	19.06	2.92		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

