



Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/14/2025 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			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		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Babapiskóta	417.00	99.76	2.74	1.56	0.37	18.51	9.06	0.04		
			Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
		E	Sóskamártás	481.57	115.21	3.74	6.47	2.30	9.77	0.79	0.07		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	1.12	0.03		
		U	Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	17.08	0.23		
			Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
				Összesen:	3 874.61	926.94	34.75	31.16	10.28	124.56	33.05	1.32	





7/15/2025 kedd	(00480) Gyermekek (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	Gyümölcsle	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		





7/16/2025	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	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		
			Kígyóuborka	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		





7/17/2025 csütörtök	(00480) Gyermekek (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	0.13		
			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		





7/18/2025 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Snidlinges túrókrém	338.66	81.02	4.95	6.13	3.21	1.42	0.00	0.02		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	E	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24		
		Nudli	1 170.02	279.91	7.62	2.53	0.27	55.04	6.31	0.20		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	U	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
		Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Összesen:	4 047.17	968.23	40.26	19.38	6.30	154.83	15.83	0.99		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

