



Tételes étlap 2025.07.21. - 2025.07.27.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/21/2025 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcstea	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
		E	Temesvári sertésragu	583.81	139.67	9.92	9.20	3.00	4.08	0.00	0.10		
			Nudli	1 081.05	258.62	7.70	2.92	0.32	48.58	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	153.66	36.76	2.34	2.99	1.09	0.09	0.00	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Összesen:	3 388.96	810.76	33.83	25.04	8.45	109.54	6.50	0.84		





7/22/2025 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23			
			Fonott kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	3.05	0.42			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
		E	Zöldséges tojás rizottó	973.84	232.97	8.15	9.23	1.54	28.99	0.01	0.19			
			Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
		U	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.20	0.00			
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01			
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03			
			Összesen:	3 899.64	932.92	25.57	25.97	9.05	146.69	13.25	1.06			





7/23/2025	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			Pritamin paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
		E	Sárgaborsó krémleves	436.77	104.49	4.90	3.37	0.42	13.52	0.00	0.33		
			Túrós metélt	1 162.29	278.06	13.11	10.98	4.12	31.36	0.00	0.48		
		U	Pogácsa házi	775.09	185.43	7.80	5.57	2.21	25.81	0.00	0.73		
			Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60		
			Összesen:	3 873.15	926.58	39.99	30.93	10.92	120.71	8.10	2.80		





7/24/2025 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
		Kígyóúrborka	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	Őszibarackbefőtt, hámozott	330.33	79.03	0.45	0.00	0.00	19.08	19.08	0.01		
	E	Halvagdalt	451.93	108.12	8.72	4.10	1.02	8.71	0.33	0.30		
		Karfiolfőzelék	559.71	133.90	4.48	7.36	2.45	12.28	0.01	0.05		
	U	Körteturmix	588.43	140.77	4.23	3.36	1.82	23.21	16.85	0.14		
		Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	11.72	0.61		
		Összesen:	4 010.30	959.40	30.88	37.87	13.04	122.02	54.49	1.41		





7/25/2025 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Tojáskrém	387.15	92.62	5.57	7.57	2.22	0.45	0.00	0.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Paradicsom mártás	893.50	213.76	4.33	7.94	0.95	30.98	9.99	0.45		
		Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Répatorta	790.65	189.15	5.24	9.22	1.45	21.09	4.40	0.23		
		Összesen:	3 913.02	936.13	36.43	34.20	8.72	119.00	14.39	1.47		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

