



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 (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01			
			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			
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16			
			Káposztás tészta	1 692.71	404.95	10.93	8.41	1.10	70.60	19.98	0.90			
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02			
		U	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			
			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			
			Összesen:	4 240.48	1 014.48	45.21	25.69	8.64	148.76	39.84	1.92			





7/15/2025 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sajtos párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Almaleves	304.49	72.85	1.31	1.97	0.99	12.01	3.39	0.41		
		Panírozott halrudak	703.40	168.28	10.06	6.86	0.58	16.36	0.00	1.01		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Majonézes kukorica	651.81	155.94	2.94	7.80	2.24	18.55	5.00	0.22		
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
		Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 938.63	1 181.51	35.78	32.84	10.09	181.95	8.39	3.27		





7/16/2025	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Snidlinges túrókrém	187.64	44.89	4.05	2.69	1.42	1.07	0.00	0.02		
			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 snidlinges galuskával	389.67	93.22	4.76	0.86	0.17	16.42	0.03	0.43		
			Csikós tokány	659.96	157.89	13.92	9.04	3.36	5.00	0.00	0.47		
			Röszti	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Mákos kevert	678.33	162.28	4.31	8.20	1.53	17.47	5.99	0.92		
			Összesen:	4 078.80	975.79	42.45	35.92	11.04	119.08	13.01	2.66		





7/17/2025 csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tejeskávé	768.68	183.90	6.87	5.60	3.04	26.29	14.99	0.23	 	
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Olasz zöldségleves	211.40	50.57	1.76	1.91	0.42	6.46	0.00	0.19	 	
			Tejszínes gombás csirke	569.27	136.19	18.11	3.61	1.46	7.64	0.47	0.14		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csicseriborsókrém	430.36	102.96	4.33	4.81	2.03	10.46	0.00	0.54	  	
			Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 447.09	1 063.90	51.87	22.97	8.57	160.71	15.46	3.08		





7/18/2025 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	  	
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Pogácsa	1 115.81	266.94	10.95	8.19	3.18	37.05	0.00	0.94	  	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50	    	
		Összesen:	4 211.23	1 007.48	39.01	34.11	12.71	135.36	17.98	2.39		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

