



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			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	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Szilva	99.10	23.71	0.40	0.00	0.00	5.10	0.00	0.01		
		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:	3 371.17	806.50	31.68	29.31	9.91	101.93	23.99	1.29		





10/7/2025 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	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	8.70	0.23		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		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	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 562.66	852.30	31.97	20.71	7.52	132.30	10.21	0.82		





10/8/2025	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	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
		E	Csirkepaprikás	564.24	134.99	13.51	7.11	2.04	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	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Banánturmix	522.90	125.10	4.73	3.41	1.82	18.46	0.00	0.16		
			Összesen:	3 731.04	892.61	40.02	23.85	6.55	126.68	6.51	1.39		





10/9/2025 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	Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
		E	Halrudacska	527.55	126.21	7.55	5.14	0.43	12.27	0.00	0.76		
			Burgonyapüré, fehér babbal	1 019.93	244.00	10.44	5.12	1.63	38.37	0.00	0.11		
			Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	2.78	0.04		
		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:	3 742.63	895.36	38.01	27.54	9.84	122.19	18.68	1.76		





10/10/2025 péntek (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		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24		
		Nudli	1 030.62	246.56	6.52	2.51	0.27	48.10	6.31	0.20		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
	Összesen:		3 445.30	824.23	34.62	21.14	7.73	121.19	14.33	1.17		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

