



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Körözött túró házi	215.71	51.61	3.63	3.44	1.78	1.46	0.00	0.61		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Temesvári sertésragu	583.81	139.67	9.92	9.20	3.00	4.08	0.00	0.10		
			Nudli	1 081.52	258.74	7.15	4.77	0.53	45.11	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 226.35	771.85	32.22	24.95	7.60	101.93	6.50	1.41		





10/14/2025 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fonott kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	3.05	0.42		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		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	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 674.57	879.08	25.52	23.43	7.93	139.24	13.05	1.05		





10/15/2025	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	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
					Pritamin paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
				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		979.61	234.36	11.17	7.34	2.62	30.63	0.00	0.47		
				U	Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60		
					Burgonyás pogácsa	895.14	214.15	5.51	9.85	3.20	25.55	0.00	1.31		
					Összesen:	3 713.92	888.49	34.41	29.81	9.92	119.30	8.10	3.35		





10/16/2025 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	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		
		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	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
	E	Halvagdalt	478.66	114.51	8.61	3.19	0.71	12.37	0.49	0.41		
		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 HÁZI	898.37	214.92	7.63	5.01	1.80	34.57	5.00	0.09		
		Összesen:	3 457.74	827.20	32.77	22.54	7.88	121.69	39.45	0.99		





10/17/2025 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Tojáskrém	387.15	92.62	5.57	7.57	2.22	0.45	0.00	0.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Paradicsom mártás	643.52	153.95	2.98	5.05	0.58	23.94	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:	3 752.82	897.79	35.90	31.41	8.36	116.24	14.39	1.57		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

