



| Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.              |       |   |                        |              |                |             |          |               |                |           |        |                                                                                                                                                                         |          |  |
|------------------------------------------------------|-------|---|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                                                      | Diéta |   | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                              | Fogy. ár |  |
| 10/20/2025<br>hétfő<br>(00480)<br>Gyermekek (1-3 év) |       | R | Gyümölcstea            | 90.15        | 21.57          | 0.01        | 0.00     | 0.00          | 5.28           | 5.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                         |          |  |
|                                                      |       |   | Körözött               | 347.92       | 83.24          | 5.03        | 6.16     | 3.21          | 1.82           | 0.00      | 0.22   |                                                                                      |          |  |
|                                                      |       |   | Póréhagyma             | 30.83        | 7.38           | 0.44        | 0.06     | 0.00          | 1.26           | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                         |          |  |
|                                                      |       |   | Fehér kenyér           | 438.82       | 104.98         | 4.00        | 0.32     | 0.12          | 21.40          | 1.50      | 0.05   |                                                                                      |          |  |
|                                                      |       | T | Szilva                 | 99.10        | 23.71          | 0.40        | 0.00     | 0.00          | 5.10           | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                         |          |  |
|                                                      |       | E | Aprópecsenye           | 441.51       | 105.63         | 10.91       | 6.01     | 1.67          | 1.89           | 0.01      | 0.12   |                                                                                                                                                                         |          |  |
|                                                      |       |   | Tökfőzelék             | 679.06       | 162.46         | 3.60        | 8.95     | 2.64          | 16.58          | 0.01      | 0.05   |   |          |  |
|                                                      |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 197.87       | 47.34          | 1.85        | 0.24     | 0.01          | 9.38           | 0.00      | 0.19   |                                                                                      |          |  |
|                                                      |       | U | Tej                    | 504.00       | 120.57         | 6.80        | 5.60     | 3.04          | 10.60          | 0.00      | 0.23   |                                                                                      |          |  |
|                                                      |       |   | Méz                    | 136.75       | 32.72          | 0.04        | 0.00     | 0.00          | 8.10           | 8.10      | 0.00   |                                                                                                                                                                         |          |  |
|                                                      |       |   | 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   |                                                                                    |          |  |
|                                                      |       |   | Összesen:              | 3 497.83     | 836.83         | 37.09       | 30.11    | 11.48         | 102.82         | 16.12     | 1.05   |                                                                                                                                                                         |          |  |





|                    |                               |   |                         |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|--------------------|-------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 10/21/2025<br>kedd | (00480)<br>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                | 46.50    | 11.12  | 0.00  | 1.23  | 0.33  | 0.01   | 0.00 | 0.07 |  |  |
|                    |                               |   | Kaliforniai 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 | Alma                    | 72.71    | 17.39  | 0.20  | 0.20  | 0.00  | 3.50   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                    |                               | E | Virslis rakott burgonya | 1 379.84 | 330.10 | 14.03 | 18.94 | 6.58  | 25.04  | 0.00 | 0.37 |  |  |
|                    |                               |   | Csemege uborka          | 11.51    | 2.75   | 0.12  | 0.02  | 0.00  | 0.52   | 0.00 | 0.10 |  |  |
|                    |                               | U | Kifli                   | 627.00   | 150.00 | 3.50  | 1.10  | 0.00  | 30.00  | 0.00 | 0.50 |  |  |
|                    |                               |   | Joghurt, poharas        | 427.50   | 102.27 | 7.88  | 2.63  | 1.58  | 10.56  | 0.00 | 0.26 |  |  |
|                    |                               |   | Összesen:               | 3 582.83 | 857.11 | 41.37 | 30.47 | 11.62 | 100.29 | 0.00 | 1.98 |  |  |





|            |                                         |   |                  |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------|-----------------------------------------|---|------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 10/22/2025 | szerda<br>(00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | R | Gyümölcstea      | 90.15    | 21.57  | 0.01  | 0.00  | 0.00 | 5.28   | 5.00  | 0.00 |  |  |
|            |                                         |   | Virslí           | 387.74   | 92.76  | 5.00  | 8.00  | 3.06 | 0.08   | 0.00  | 0.20 |  |  |
|            |                                         |   | Ketchup          | 90.72    | 21.70  | 0.42  | 0.08  | 0.00 | 4.80   | 4.80  | 0.43 |  |  |
|            |                                         |   | Fehér kenyér     | 438.82   | 104.98 | 4.00  | 0.32  | 0.12 | 21.40  | 1.50  | 0.05 |  |  |
|            |                                         | T | Banánturmix      | 522.90   | 125.10 | 4.73  | 3.41  | 1.82 | 18.46  | 0.00  | 0.16 |  |  |
|            |                                         |   | Vagdalt          | 672.54   | 160.89 | 13.77 | 5.21  | 1.74 | 14.56  | 0.70  | 0.40 |  |  |
|            |                                         | E | Zöldborsófőzelék | 778.97   | 186.36 | 9.16  | 6.43  | 2.30 | 22.55  | 0.01  | 0.04 |  |  |
|            |                                         |   | Sajtkrém         | 84.30    | 20.17  | 0.79  | 1.53  | 0.82 | 0.81   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|            |                                         | U | Burgonyás kenyér | 438.82   | 104.98 | 4.00  | 0.32  | 0.12 | 21.40  | 0.00  | 0.03 |  |  |
|            |                                         |   | Zöldpaprika      | 24.57    | 5.88   | 0.36  | 0.09  | 0.00 | 0.90   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|            |                                         |   | Összesen:        | 3 529.53 | 844.39 | 42.24 | 25.39 | 9.98 | 110.24 | 12.01 | 1.32 |  |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

