



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/1/2025 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	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		





12/2/2025 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			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		





12/3/2025	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			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		





12/4/2025 csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Teavaj	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
			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	Tavaszi zöldségleves	172.95	41.37	2.08	0.34	0.05	7.41	0.02	0.09		
			Töltött zsemle	1 171.79	280.33	14.85	11.68	5.36	28.43	4.42	0.37		
		U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Halkrém	144.91	34.67	2.03	2.64	0.73	0.63	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 741.53	895.09	34.04	29.24	13.20	121.61	5.94	1.18		





12/5/2025 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20		
	E	Vegyes zöldségfőzelék	645.79	154.50	5.76	7.26	2.44	16.26	0.01	0.10		
		Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
	U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
	Összesen:		3 742.54	895.33	46.10	29.66	10.94	109.69	5.21	1.20		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

