



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 (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.05		
			Spenótos csirkeragu	476.22	113.93	11.28	3.93	1.57	8.23	0.31	0.45		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
					Összesen:	4 498.76	1 076.26	49.08	29.45	10.61	152.22	7.30	3.26





12/2/2025 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Márgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	0.75		
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 110.31	983.34	40.32	23.76	5.76	148.37	21.63	2.36		





12/3/2025	szerda	(00481)	Gyermekek (4-6 év)	T	Vaníliás tej	717.34	171.61	6.85	3.05	1.64	29.19	19.28	0.27		
					Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	0.00	0.02		
					Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
				E	Frankfurti leves	461.23	110.34	5.20	6.73	2.81	7.16	0.03	0.39		
					Mákos nudli	1 441.09	344.76	10.30	4.20	1.03	64.43	9.99	0.00		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				U	Sajtos párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
				Összesen:		4 459.23	1 066.80	40.30	22.79	8.65	172.13	29.30	2.59		





12/4/2025	csütörtök	(00481)	Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
					Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	   	
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
				E	Húsleves	557.87	133.46	8.15	2.50	0.74	19.45	0.04	0.27	  	
					Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
					Meggymártás	724.98	173.44	2.86	3.92	2.00	30.51	11.77	0.53		
					Pirított dara	604.07	144.51	2.82	4.94	0.68	22.02	0.00	0.30		
				U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
					Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	 	
					Összesen:	4 148.50	992.46	43.57	28.15	10.50	139.18	20.69	2.47		





12/5/2025 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Körteleves	313.46	74.99	1.23	1.84	0.99	13.11	8.49	0.41		
		Halvagdalt	577.93	138.26	13.06	5.82	1.39	7.72	0.30	0.35		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Majonézes lencsesaláta	243.74	58.31	1.58	2.67	0.90	6.97	3.50	0.07		
	U	Pogácsa, sajtos	969.76	232.00	4.06	12.00	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	4 117.97	985.17	32.78	33.94	12.37	130.33	19.52	3.01		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

