



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		E	Zöldborsófőzelék	778.97	186.36	9.16	6.43	2.30	22.55	0.01	0.04		
			Aprópecsenye	441.51	105.63	10.91	6.01	1.67	1.89	0.01	0.12		
		U	Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
			Répatorta-lenmaggal	790.65	189.15	5.24	9.22	1.45	21.09	4.40	0.23		
					Összesen:	3 421.93	818.65	38.63	33.65	12.27	89.30	20.42	0.96





12/9/2025 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Sütötök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Túrógombóc vaníliás tejföllel	707.22	169.19	9.25	6.84	2.93	17.45	5.55	0.21		
		U	Tej	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17		
			Kakaós csiga	660.51	158.02	2.62	9.71	3.33	14.87	5.86	0.31		
			Összesen:	3 347.27	800.78	39.45	32.48	13.42	86.36	11.42	1.53		





12/10/2025	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
		T	Őszibarack	86.41	20.67	0.35	0.05	0.00	4.50	0.00	0.00		
		E	Parajfőzelék	738.12	176.58	6.76	7.94	1.80	19.31	0.00	0.22		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
			Összesen:	3 658.26	875.17	34.10	26.67	9.21	121.60	14.05	1.29		





12/11/2025	csütörtök	(00480)	Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcssteak	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
					Virsli	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
					Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
					Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
				T	Banán	396.90	94.95	1.17	0.09	0.00	21.78	0.00	0.05		
					Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
				E	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
					Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
				U	Perc, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25		
					Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
					Összesen:	3 745.82	896.13	31.75	22.49	6.76	138.36	18.40	1.49		





12/12/2025	péntek	(00480)	Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23		
					Színes kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	3.05	0.42		
					Teavaj	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
				T	Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
				E	Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
					Zöldbabfőzelék	616.96	147.60	4.75	7.28	2.42	15.49	0.01	0.02		
					Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
				U	Körözött	347.92	83.24	5.03	6.16	3.21	1.82	0.00	0.22		
					Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
					Összesen:	3 713.36	888.38	38.62	35.06	15.18	102.80	13.80	1.40		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

