



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Palócleves	827.69	198.01	11.63	10.29	2.37	14.49	0.05	0.11		
			Mákos tészta	1 226.01	293.30	9.55	7.38	1.52	46.83	7.99	0.51		
		U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
				Összesen:	4 385.32	1 049.12	42.60	32.62	10.13	144.48	29.80	2.21	





12/9/2025 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
		Paradicsom mártás	490.94	117.45	1.86	3.05	0.35	20.48	11.99	0.30		
		Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
	U	Keks, mese fit	328.31	78.54	2.49	0.53	0.08	15.87	2.52	0.01		
		Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Összesen:	3 985.45	953.45	39.28	23.24	9.29	145.07	22.45	1.69		





12/10/2025	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Reszelttészta leves	334.44	80.01	2.13	3.18	0.40	10.65	0.01	0.11		
			Rakott karfiol	1 253.78	299.95	14.80	9.50	3.37	38.43	0.00	0.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			Croissan, vanilliás	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38		
			Összesen:	4 315.74	1 032.48	35.86	36.85	11.72	137.70	22.13	2.03		





12/11/2025 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Fokhagymakrémleves	211.71	50.65	1.65	2.00	1.19	6.46	0.47	0.04		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
		Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.70	0.02		
		Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
	Összesen:		4 002.92	957.64	42.75	32.89	10.41	120.19	8.17	1.50		





12/12/2025 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
		Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	0.00	0.02		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Daragaluska leves	277.13	66.30	2.83	1.73	0.31	9.72	0.00	0.55		
		Mexikói sertésragu	576.72	137.97	13.21	5.31	1.58	9.17	0.00	0.69		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Pogácsa, sajtos	969.76	232.00	4.06	12.00	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	4 181.71	1 000.41	42.97	28.38	11.44	137.32	7.23	3.43		





12/13/2025 szombat (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Tejbedara szórattal	1 427.90	341.60	12.06	4.15	2.26	63.60	15.98	0.27	 	
	E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	   	
		Burgonyafőzelék	966.40	231.20	5.69	5.80	1.89	38.29	0.00	0.03	 	
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	   	
		Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Összesen:	4 792.30	1 146.49	47.59	21.74	7.62	187.60	23.53	2.33		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

