



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gulyásleves marhahússal O*	360,86	86,33	1,65	4,09	0,53	10,66	0,12	1,40		
	Tejbedara O*	941,30	225,19	8,68	3,20	1,63	40,27	14,99	0,27		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	17,00	0,07		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	3 989,10	954,32	28,07	17,76	8,07	160,81	45,72	4,32		
2025. 01. 07. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Zabgaluskás leves O*	376,48	90,07	3,01	3,70	0,45	10,79	0,02	0,30		





2025. 01. 07. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)														
E	Kakukkfűves Csirkemell O*	605,51	144,86	20,27	5,52	0,74	3,40	0,01	0,55					
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63					
	Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45					
	Összesen:	3 922,97	938,51	50,97	24,38	6,95	124,05	33,89	3,36					
U	Tejberizs kis poharas 150g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56					
	Összesen:	3 922,97	938,51	50,97	24,38	6,95	124,05	33,89	3,36					
	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
		Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66				
	E	Zöldbaleves ovi*	228,54	54,67	1,94	2,08	0,21	6,88	0,00	0,79				
		Rántottcsirkemell sokmagos O*	1 027,63	245,84	19,51	10,59	1,27	17,84	0,00	0,93				
		Mexikói párolt rizs O*	1 056,23	252,69	5,48	4,89	0,56	46,24	0,00	0,40				
	U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09				
		Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49				
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	0,34	0,60				
Jégcsap retek		12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03					
Összesen:	5 342,64	1 278,13	53,94	45,96	19,34	135,62	3,46	4,26						





2025. 01. 09. csütörtök												
(00481) Gyermekek (4-6 év)												
T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27			
	Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29			
	E	Húsleves hús nélküli O**	287,08	68,68	2,93	1,63	0,19	10,34	0,00	0,84		
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
		Ribizli mártás O*	508,38	121,62	0,70	0,27	0,01	27,51	12,02	0,01		
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58			
	U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:		4 744,04	1 131,02	49,42	30,22	11,65	152,33	25,06	4,49			
2025. 01. 10. péntek												
(00481) Gyermekek (4-6 év)												
T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38			
	Túrókrém ovi	323,11	77,30	6,89	4,60	3,01	1,98	1,98	0,26			
	Kifli, teljes kiőrlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00				
E	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01			
	Natúr sertés falatok O*	612,26	146,47	13,28	8,62	2,16	3,77	0,00	0,52			
	Hagymás törtburgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81			





2025. 01. 10.	(00481) Gyermek (14 6 411)	E	Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
		U	Búrkifli, dejós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32		
			Összesen:	4 996,39	1 195,31	46,78	34,72	12,82	157,95	31,32	3,37		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

