



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
1/6/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b> Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>E</b> Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	14.99	0.03		
	Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
	Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.00	0.03		
	<b>U</b> Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49		
	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	Összesen:	5 022.27	1 201.50	46.26	37.06	12.73	171.38	27.98	2.28		





17/2025 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b>	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	<b>E</b>	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
		Paradicsom mártás	606.75	145.15	2.51	4.07	0.46	24.42	12.99	0.41		
		Húsgombóc	756.79	181.05	15.17	5.61	1.91	17.24	0.00	0.15		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	<b>U</b>	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Összesen:	4 643.55	1 110.87	48.18	23.28	8.49	175.58	13.04	1.67		





1/8/2025 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Libamájás	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.00	0.40		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Zöldséges zellerleves	281.03	67.23	1.90	2.25	0.27	9.55	0.02	0.17		
		Bolognai halragu	674.47	161.36	12.60	6.69	1.26	11.76	9.99	0.30		
		Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
	U	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 651.59	1 112.82	46.00	42.04	14.21	134.77	10.01	2.41		





1/9/2025 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)													
T	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68				
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13				
	Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09				
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
E	Tejfölös burgonyaleves	936.09	223.95	4.62	11.03	2.88	26.07	0.05	0.62	 			
	Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.00	0.50	 			
	Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01				
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50				
U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	 			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06				
Összesen:		4 658.42	1 114.46	49.90	37.72	10.30	142.16	0.06	3.12				





1/10/2025	péntek	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b>	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
					Kígyóúborborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				<b>E</b>	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
					Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	42.82	0.00	0.34		
					Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
					Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
				<b>U</b>	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
					Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
					Összesen:	4 952.67	1 184.85	46.18	24.37	9.28	190.94	23.20	1.76		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

