



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/13/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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 Palócleves	972.82	232.73	16.90	8.69	2.74	21.32	0.05	0.15		
	Mákos tészta	1 580.61	378.14	12.55	8.06	1.65	63.41	9.99	0.63		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Mogyorókrém	895.44	214.22	2.60	12.40	2.30	22.80	19.20	0.54		
	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	Összesen:	5 606.18	1 341.20	52.43	43.65	11.71	180.90	29.24	3.43		





1/14/2025 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
		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		
	E	Zöldborsófőzelék	1 051.81	251.63	10.56	10.45	2.11	28.26	4.00	0.03	 	
		Pípiropogós	369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Tárkonyos csirkeraguleves	659.00	157.66	17.54	4.87	2.29	10.62	0.01	0.28	 	
	U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	14.39	0.53	 	
		Összesen:	4 624.95	1 106.45	62.60	41.52	11.70	118.84	18.40	2.07		





1/15/2025 szerda (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Virsli	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	2.80	0.43	
		Hot dog kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79	
	E	Reszelttészta leves	250.48	59.92	1.66	2.18	0.28	8.36	0.01	0.39	
		Rakott karfiol	1 609.62	385.08	18.36	12.77	4.49	48.70	0.00	0.37	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	U	Búrkifli, diós	1 742.00	416.75	5.70	21.00	9.30	50.00	1.40	0.70	
		Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01	
		Összesen:	5 248.01	1 255.50	40.75	45.27	17.30	168.78	4.21	3.38	





1/16/2025 csütörtök		T										
00482 Gyermek (7-10 év)		Tojáskrém	577.85	138.24	6.14	11.80	3.56	1.99	0.00	0.34		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E Fokhagymakrémleves	300.89	71.98	2.40	2.52	1.50	9.84	0.00	0.25		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
		Tört burgonya	1 134.73	271.47	5.00	9.68	1.11	40.00	0.00	0.02		
		Vitaminsaláta	258.98	61.96	1.99	0.46	0.07	12.21	3.00	0.08		
		U Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	4.80	0.04		
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:			4 861.36	1 163.01	44.30	42.77	10.52	147.21	7.80	1.72





1/17/2025 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Kőrözött túró házi	281.74	67.40	6.67	3.64	1.93	1.92	0.00	0.02		
		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		
	E	Daragaluska leves	639.10	152.89	4.83	5.94	0.88	19.74	0.00	0.13		
		Mexikói sertésragu	944.30	225.91	18.49	10.80	2.59	13.39	0.00	1.00		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Pogácsa	1 563.32	374.00	7.30	11.00	5.70	57.00	2.50	0.60		
		Összesen:	5 281.95	1 263.61	48.28	37.33	11.71	177.64	2.50	2.46		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

