



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/3/2025 hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	T Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	107.69	25.76	1.40	0.20	0.11	4.56	2.44	0.05		
	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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 Húsgombóclevés	580.95	138.98	9.15	3.07	0.95	18.43	0.01	0.20		
	Édes tejföl	572.77	137.03	1.57	10.10	5.09	9.80	7.99	0.04		
	Túrós tészta	1 577.95	377.50	21.84	8.21	3.20	53.62	0.00	0.86		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	Lajta sajtkrém 50 gr	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.59		
		Összesen:	4 916.12	1 176.11	49.81	37.21	15.40	157.40	10.44	3.20	





2/4/2025 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Tojáskrém	577.85	138.24	6.14	11.80	3.56	1.99	0.00	0.34		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Zöldbabfőzelék	725.46	173.56	6.49	6.65	3.15	21.58	0.02	0.03		
		Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Piskótatekercs	654.87	156.67	3.59	4.75	2.34	24.67	13.85	0.05		
	U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	5 373.84	1 285.61	54.71	41.71	13.58	170.40	13.87	2.20		





2/5/2025 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
	E	Karalábéleves	163.36	39.08	1.41	1.13	0.14	5.75	0.02	0.12		
		Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08		
		Bakonyi sertéstokány	1 199.91	287.06	19.02	18.39	6.84	11.03	0.00	0.56		
	U	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	5 131.42	1 227.60	57.17	34.33	11.94	169.74	18.71	2.63		





2/6/2025 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		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	BrokkolikréMLEVES	296.11	70.84	3.73	3.40	1.95	6.24	0.00	0.24		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
		Rántott hal magvas bundában	1 233.10	295.00	20.30	11.61	2.08	26.10	0.00	0.85		
		Zöldséges bulgur	896.19	214.40	7.77	4.07	0.49	38.84	0.00	0.26		
	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Kalács, mákos	114.31	27.35	0.55	0.77	0.19	4.48	1.89	0.03		
		Összesen:	4 656.29	1 113.95	48.34	39.12	11.71	141.34	1.89	2.45		





2/7/2025 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		
		Bürlí TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Meggyleves	957.32	229.02	2.53	5.57	2.76	41.14	25.18	0.23		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	900.66	215.47	24.93	8.41	3.10	9.76	0.00	0.27		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
	U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
		Összesen:	5 146.80	1 231.29	52.32	42.41	17.73	157.84	25.18	1.87		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

