



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 (00483) Gyermek (11-14 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	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
	Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	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:	6 227.73	1 489.90	57.71	48.86	12.87	200.73	34.24	3.62		





1/14/2025 kedd (00483) Gyermek (11-14 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	Tárkonyos csirkeraguleves	808.17	193.34	17.62	8.13	3.37	12.08	0.01	0.31	
		Pipiropogós	416.18	99.56	19.35	2.25	0.57	0.36	0.00	0.04	
		Zöldborsófőzelék	1 449.32	346.73	13.83	9.48	2.67	50.79	14.99	0.05	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	14.39	0.53	
	Összesen:		5 217.87	1 248.29	68.10	44.06	13.40	142.87	29.39	2.13	





1/15/2025 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Virslis	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25	
		Ketchup	136.08	32.55	0.63	0.12	0.00	7.20	4.20	0.64	
		Hot dog kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79	
	E	Reszelttészta leves	487.54	116.64	2.89	5.16	0.64	14.56	0.01	0.46	
		Rakott karfiol	2 108.21	504.36	22.24	19.76	6.38	58.76	0.00	0.41	
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.67	
	U	Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.01	
		Fonottka	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	
		Összesen:	5 154.95	1 233.24	47.55	37.12	11.13	175.24	4.21	3.64	





1/16/2025 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Tojáskrém	801.28	191.69	8.95	16.26	4.63	2.59	0.00	0.50		
		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	346.55	82.91	2.67	3.32	1.98	10.48	0.00	0.29		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Tört burgonya	1 147.06	274.42	5.75	6.96	0.80	46.00	0.00	0.03		
		Vitaminsaláta	535.84	128.19	2.68	0.65	0.10	27.53	14.99	0.10		
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	4.80	0.04		
		Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 521.30	1 320.88	50.92	47.24	12.19	169.81	19.79	2.02		





1/17/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 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	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Daragaluska leves	814.35	194.82	5.61	7.96	1.14	24.83	0.00	0.14	 	
		Mexikói sertésragu	1 172.00	280.38	22.01	13.56	3.11	17.22	0.00	1.22		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Alma	145.41	34.79	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:	6 033.86	1 443.51	54.31	45.05	12.81	199.00	2.50	2.78		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

