



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/3/2025 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b> Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Kígyóúborborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	<b>E</b> Húsgombóclevés	563.97	134.92	9.28	3.21	0.98	16.97	0.01	0.22		
	Túrós tészta	1 928.42	461.34	26.58	11.80	4.23	61.65	0.00	0.73		
	Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	<b>U</b> 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:	5 885.54	1 408.02	60.59	43.76	17.91	189.57	27.20	3.28	





2/4/2025 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)												
T	Tojáskrém	801.28	191.69	8.95	16.26	4.63	2.59	0.00	0.50			
	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			
	Sertés pörkölt	1 085.99	259.81	19.90	17.47	6.30	5.41	0.00	0.21			
	Zöldbabfőzelék	878.37	210.14	8.45	6.86	3.17	28.17	0.02	0.03			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	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:		5 928.67	1 418.34	60.73	52.44	18.13	173.34	13.87	2.29			





2/5/2025 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	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		
	<b>E</b>	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
		Galuska köret	1 909.15	456.73	18.31	7.88	1.77	77.59	0.00	0.10		
		Bakonyi sertéstokány	1 223.46	292.69	21.15	18.85	6.47	9.23	0.00	0.61		
	<b>U</b>	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:	5 870.26	1 404.35	65.32	38.19	12.17	196.84	18.71	2.72		





2/6/2025 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)												
T	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13			
	Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
E	BrokkolikréMLEVES	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.00	0.25			
	Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 		
	Rántott hal magvas bundában	1 501.37	359.18	23.60	15.06	2.53	30.89	0.00	0.83	  		
	Zöldséges bulgur	1 152.25	275.66	9.99	5.23	0.63	49.93	0.00	0.28			
U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Kalács, mákos	130.64	31.25	0.63	0.88	0.22	5.12	2.16	0.03	   		
Összesen:		5 516.83	1 319.81	56.37	46.09	13.20	169.43	2.16	2.63			





2/7/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	Körözött túró házi	290.51	69.50	6.70	3.84	2.03	1.95	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		
	<b>E</b>	Meggye leves	1 063.69	254.47	2.81	6.18	3.07	45.71	27.98	0.33		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 084.24	259.39	26.10	12.17	4.18	11.06	0.00	0.32		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	<b>U</b>	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
		<b>Összesen:</b>	<b>5 695.54</b>	<b>1 362.58</b>	<b>54.60</b>	<b>49.80</b>	<b>19.54</b>	<b>171.49</b>	<b>27.98</b>	<b>2.02</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

