



Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/31/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b> Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	<b>E</b> Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54	  		
	Csirkepaprikás	1 088.66	260.44	21.29	14.55	3.92	10.85	0.02	0.25	 		
	Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49	 		
	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
	<b>U</b> Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00			
	Összesen:		4 959.33	1 186.43	65.09	31.43	8.17	159.17	3.07	2.61		





4/1/2025 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
		Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58		
		Burgonyafőzelék	1 385.60	331.48	8.07	9.19	3.01	53.07	0.00	0.04		
		Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.00	0.53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Jégсалáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Összesen:	5 710.33	1 366.10	58.90	32.57	10.99	204.83	22.49	3.73		





4/2/2025 szerda (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Snidlinges túrókrém	327.34	78.31	6.80	4.82	2.54	1.84	0.00	0.03		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	0.00	0.08		
		Összesen:	4 694.12	1 123.00	51.13	32.88	10.67	152.42	13.89	1.62		





4/3/2025 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Olasz felvágott	294.00	70.34	3.60	0.60	0.23	0.63	0.03	0.66		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	163.36	39.08	1.41	1.13	0.14	5.75	0.02	0.12		
		Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.00	0.85		
		Zöldséges rizs	984.56	235.54	6.32	2.40	0.29	46.81	0.00	0.28		
		Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24		
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Összesen:		4 605.14	1 101.70	51.21	32.81	10.74	135.87	3.05	3.58		





4/4/2025 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	<b>T</b>	Gabonapehely, kakaós	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	11.08	0.14		
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	<b>E</b>	Gulyásleves	859.29	205.57	13.90	5.44	1.61	24.72	0.04	0.21		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
		Mákos nudli	2 038.77	487.74	14.00	8.10	2.03	87.22	19.98	0.01		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	<b>U</b>	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		<b>Összesen:</b>	<b>4 977.39</b>	<b>1 190.76</b>	<b>46.72</b>	<b>24.00</b>	<b>8.86</b>	<b>193.03</b>	<b>31.10</b>	<b>0.74</b>		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

