



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 (00483) Gyermek (11-14 év)	T 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		
	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 Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55	 	
	Csirkepaprikás	1 615.41	386.46	22.83	26.61	7.64	13.52	0.02	0.60	 	
	Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 	
	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
	U 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:	6 102.64	1 459.96	68.67	51.30	12.82	178.94	10.06	3.12		





4/1/2025 kedd (00483) Gyermek (11-14 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	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66		
		Burgonyafőzelék	1 443.27	345.28	8.45	9.82	3.32	54.70	0.00	0.05		
		Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	0.00	0.51		
		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:	6 058.46	1 449.38	63.46	35.18	11.90	215.09	22.49	3.80		





4/2/2025 szerda (00483) Gyermek (11-14 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	707.70	169.31	21.03	8.92	1.74	1.02	0.00	0.24		
		Burgonyapüré	1 908.84	456.66	13.08	17.30	6.14	60.66	0.00	0.41		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U	Libamájás	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.00	0.40	 	
		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:	5 467.87	1 308.11	58.27	45.74	15.01	162.26	13.89	1.94		





4/3/2025 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)											
		T	E	U							
	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		
	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
	Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.00	0.83		
	Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
	Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27		
	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17		
	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:	5 389.37	1 289.32	58.03	40.85	13.33	157.59	10.04	3.69		





4/4/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	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		
	E	Gulyásleves	1 057.26	252.93	17.50	7.66	2.17	27.89	0.05	0.26		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	19.98	0.01		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	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		
		Összesen:	5 928.39	1 418.28	55.02	31.75	10.10	223.45	31.11	0.82		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

