



Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

| Diéta  | Étlap tétel                           | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |  |
|--|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 4/14/2025<br>hétfő<br>(00482)<br>Gyermek (7-10 év) | <b>T</b> Vanilliás ízű tej UHT 200 ml | 107.69       | 25.76          | 1.40        | 0.20     | 0.11           | 4.56           | 4.56      | 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   |            |          |  |
|  | <b>E</b> 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   |            |          |  |
|  | <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:    | 4 916.12       | 1 176.11    | 49.81    | 37.21          | 15.40          | 157.40    | 12.56  | 3.20       |          |  |





|   |           |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 4/15/2025<br>kedd<br>(00482)<br>Gyermek (7-10 év) | T         | Tojáskrém              | 399.30   | 95.52    | 3.43  | 8.05  | 2.13  | 2.50   | 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 |  |  |
|   |           | Ostya, kakaós 36g      | 636.32   | 152.23   | 1.92  | 8.55  | 3.39  | 16.71  | 9.85  | 0.06 |  |  |
|   | U         | Halkrém                | 289.82   | 69.33    | 4.07  | 5.29  | 1.47  | 1.25   | 0.00  | 0.07 |  |  |
|   |           | Zsemle, vizes          | 616.67   | 147.53   | 5.08  | 0.38  | 0.14  | 30.78  | 1.84  | 0.35 |  |  |
|   | Összesen: |                        | 5 176.74 | 1 238.45 | 50.33 | 41.76 | 13.20 | 162.95 | 11.71 | 2.21 |  |  |





|   |          |                            |                 |                 |              |              |              |               |             |             |  |  |
|---|----------|----------------------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--|--|
| 4/16/2025<br>szerda<br>(00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | <b>T</b> | 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        |  |  |
|   | <b>E</b> | Brokkolikrémléves          | 296.11          | 70.84           | 3.73         | 3.40         | 1.95         | 6.24          | 0.78        | 0.24        |  |  |
|   |          | Levesgyöngy                | 460.08          | 110.07          | 1.67         | 7.63         | 0.93         | 8.55          | 0.00        | 0.21        |  |  |
|   |          | Rántott hal magas bundában | 1 233.10        | 295.00          | 20.30        | 11.61        | 2.08         | 26.10         | 0.64        | 0.85        |  |  |
|   |          | Zöldséges bulgur           | 896.19          | 214.40          | 7.77         | 4.07         | 0.49         | 38.84         | 0.00        | 0.26        |  |  |
|   | <b>U</b> | Gyümölcslé 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        |  |  |
|   |          | <b>Összesen:</b>           | <b>4 656.29</b> | <b>1 113.95</b> | <b>48.34</b> | <b>39.12</b> | <b>11.71</b> | <b>141.34</b> | <b>3.31</b> | <b>2.45</b> |  |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

