



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 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	22.80	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		
	Kígyóuborka	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	37.80	3.28	





4/15/2025 kedd (00483) Gyermek (11-14 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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sertés pörkölt	897.47	214.71	19.89	12.48	4.45	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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		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:		5 616.42	1 343.64	56.30	43.40	14.85	179.36	11.71	2.43		





4/16/2025	szerda	(00483)	Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	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		
				<b>E</b>	BrokkolikréMLEVES	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.25		
					Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
					Rántott hal magas bundában	1 501.37	359.18	23.60	15.06	2.53	30.89	0.72	0.83		
					Zöldséges bulgur	1 152.25	275.66	9.99	5.23	0.63	49.93	0.00	0.28		
				<b>U</b>	Gyümölcslé 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	3.86	2.63		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

