



Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Csurgatott tojás leves	493.09	117.96	3.94	6.51	1.03	10.75	0.00	0.05	 	
			Spenótos csirkeragu	647.09	154.80	14.45	5.60	2.37	11.47	0.55	0.55	 	
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49	 	
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	433.86	103.79	5.02	9.22	3.54	0.06	0.00	0.85		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	4 860.44	1 162.78	50.79	36.08	12.00	156.94	0.55	3.70		





5/20/2025 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		E	Májgombóclevés	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.09		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 698.27	1 123.98	52.27	26.67	7.28	164.57	15.01	3.15		





5/21/2025	szerda	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Körözött túró házi	281.74	67.40	6.67	3.64	1.93	1.92	0.00	0.02		
					Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
					Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
				E	Frankfurti leves	1 034.59	247.51	8.56	12.88	4.28	23.91	0.04	0.20		
					Meggyes nudli	1 667.97	399.04	10.09	5.89	0.65	74.35	9.57	0.35		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				U	Sajtos 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		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
					Összesen:	5 212.39	1 246.98	45.99	30.59	9.53	193.35	32.41	2.79		





5/22/2025 csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Meggy mártás	850.75	203.53	3.34	4.00	2.02	37.22	15.27	0.53		
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.40		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40	 	
			Összesen:	4 884.39	1 168.51	53.29	38.38	14.24	150.64	17.21	2.99		





5/23/2025 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Lencsekrémleves	984.89	235.62	14.45	3.19	0.38	37.16	3.05	0.55		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csirkemell-máj rizottó	1 529.24	365.85	26.72	5.13	0.86	52.80	0.04	0.72		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.00	0.50		
		Összesen:	4 956.08	1 185.67	54.35	43.32	10.55	142.85	3.09	2.77		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

