



Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	15.77	0.03		
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
					Összesen:	4 706.79	1 126.02	45.05	33.77	10.65	161.48	29.11	2.42





5/27/2025 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Zöldborsófőzelék	1 051.81	251.63	10.56	10.45	2.11	28.26	4.00	0.03		
			Pipropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	16.57	0.53		
			Összesen:	4 671.00	1 117.46	34.24	42.09	10.35	146.89	20.82	2.39		





5/28/2025	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Libamájás	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.00	0.40	   	
			Kígyóúboroka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		E	Tejfölös burgonyaleves	857.70	205.19	4.12	10.99	2.88	22.07	0.05	0.62	   	
			Bolognai halragu	674.47	161.36	12.60	6.69	1.26	11.76	9.99	0.30		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49	 	
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		U	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53	  	
			Jégسالáta	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		
			Összesen:	5 614.45	1 343.17	57.05	47.75	15.01	167.65	12.29	3.10		





5/29/2025	csütörtök	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
					Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
					Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
					Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
				E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55		
					Rántott sertésszelet	1 104.97	264.34	22.25	11.93	3.26	16.67	0.48	0.50		
					Rizi-bizi	912.61	218.33	6.15	2.16	0.25	43.29	0.01	0.01		
					Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
					Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
					Összesen:	4 779.21	1 143.34	55.09	32.55	8.65	156.20	0.49	4.32		





5/30/2025 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	 	
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Zöldborsóleves	345.42	82.64	4.42	1.40	0.16	12.93	0.02	0.30	 	
		Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	42.82	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
	U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	 	
		Kifli teljes kiörlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
	Összesen:		4 725.71	1 130.56	51.68	25.06	9.60	172.63	37.53	1.85		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

