



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E Sertésraguleves	782.68	187.24	17.04	9.60	2.46	7.79	0.00	0.56		
	Burgonyás tészta	2 616.43	625.94	17.74	15.33	1.93	102.71	0.00	0.82		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
	Összesen:	5 463.29	1 307.00	55.65	33.28	6.47	192.33	22.80	3.24		





5/13/2025 kedd											
(00483) Gyermekek (11-14 év)											
T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
E	Daragaluska leves	814.35	194.82	5.61	7.96	1.14	24.83	0.00	0.14		
	Tökfőzelék	855.00	204.55	4.52	10.74	2.70	22.12	0.03	0.06		
	Sertés pörkölt	897.47	214.71	19.89	12.48	4.45	5.41	0.00	0.21		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
U	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Meggyes kevert	1 249.04	298.81	7.54	7.48	1.52	49.75	24.06	0.33		
Összesen:		5 639.72	1 349.22	63.01	45.53	12.40	169.30	26.34	1.80		





5/14/2025 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tökmagos rántott sertéskaraj	1 653.03	395.46	28.65	14.66	3.91	36.75	0.96	0.82		
		Spenótos burgonyapüré	1 200.12	287.11	8.21	5.42	1.77	50.15	0.00	0.15		
		Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
	U	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
		Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
		Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	5 596.77	1 338.94	59.91	35.58	10.84	188.76	0.96	2.69		





5/15/2025 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
		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		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	2.62	0.08		
	E	Bakonyi betyárleves	1 040.01	248.81	16.40	14.50	5.75	12.81	0.00	0.89		
		Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	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	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		
	Összesen:		6 205.94	1 484.68	60.76	38.77	14.95	217.46	41.37	3.62		





5/16/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Vöröslencse krém	604.26	144.56	7.83	4.75	2.03	18.34	0.00	0.53		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
	E	BrokkolikréMLEVES	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.25		
		Levesgyöngy	575.11	137.59	2.09	9.54	1.16	10.69	0.00	0.26		
		Édes-savanyú csirke	1 203.44	287.91	22.32	5.89	0.82	35.94	14.53	0.68		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 901.20	1 411.77	52.28	32.88	7.62	225.15	15.51	2.98		





5/17/2025 szombat (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
		Kígyóúborborka	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	Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	2 024.31	484.28	23.69	20.76	5.09	49.21	0.00	0.59		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
		Összesen:	5 597.83	1 339.19	51.57	31.69	11.48	207.37	36.05	2.11		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

