



| Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.               |       |  |                        |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|-------------------------------------------------------|-------|--|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                                       | Diéta |  | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 5/26/2025<br>hétfő<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T     |  | 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   |            |          |
|                                                       |       |  | 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     |  | Vegyes gyümölcsleves   | 777.50       | 186.01         | 2.53        | 3.60     | 1.98           | 35.06          | 20.76     | 0.03   |            |          |
|                                                       |       |  | Hentes tokány          | 1 585.16     | 379.23         | 33.39       | 21.42    | 6.57           | 12.73          | 0.00      | 1.56   |            |          |
|                                                       |       |  | Bulgur                 | 1 250.05     | 299.05         | 9.83        | 3.85     | 0.50           | 60.70          | 0.88      | 0.53   |            |          |
|                                                       | 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:    | 5 610.16       | 1 342.15    | 62.63    | 39.14          | 12.06          | 186.04    | 34.19  | 3.80       |          |





|                   |                               |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------|-------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 5/27/2025<br>kedd | (00483)<br>Gyermek (11-14 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 |  |  |
|                   |                               |   | Pipropogós             | 1 153.68 | 276.00   | 12.00 | 15.00 | 2.90  | 22.00  | 0.50  | 1.20 |  |  |
|                   |                               |   | Zöldborsófőzelék       | 1 449.32 | 346.73   | 13.83 | 9.48  | 2.67  | 50.79  | 14.99 | 0.05 |  |  |
|                   |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01   | 5.56  | 0.73  | 0.04  | 28.13  | 0.00  | 0.58 |  |  |
|                   |                               | U | Pudingos kagyló        | 1 129.98 | 270.33   | 2.99  | 14.47 | 3.86  | 31.67  | 16.57 | 0.53 |  |  |
|                   |                               |   | Összesen:              | 5 744.29 | 1 374.23 | 44.44 | 48.74 | 12.36 | 185.11 | 32.06 | 3.10 |  |  |





|           |                                           |   |                         |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-----------|-------------------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5/28/2025 | szerda<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Libamájás               | 579.90   | 138.73   | 3.42  | 13.15 | 4.31  | 1.40   | 0.00  | 0.40 |     |  |
|           |                                           |   | Kígyóuborka             | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|           |                                           |   | Fehér kenyér            | 767.93   | 183.72   | 7.00  | 0.56  | 0.21  | 37.45  | 2.62  | 0.08 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|           |                                           | E | Tejfölös burgonyaleves  | 752.52   | 180.03   | 4.46  | 7.30  | 2.47  | 23.77  | 0.05  | 0.62 |                                                                                        |  |
|           |                                           |   | Bolognai halragu        | 886.36   | 212.05   | 14.19 | 10.08 | 1.71  | 15.06  | 12.99 | 0.34 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|           |                                           |   | Tészta köret            | 1 459.56 | 349.18   | 12.00 | 7.36  | 1.02  | 58.32  | 0.00  | 0.64 |                                                                                                                                                                           |  |
|           |                                           |   | Trappista sajt          | 155.44   | 37.19    | 2.77  | 2.81  | 1.79  | 0.16   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|           |                                           |   | 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:               | 5 906.12 | 1 412.96 | 58.71 | 46.92 | 13.57 | 185.13 | 15.66 | 3.25 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |





|           |           |         |                      |   |                        |          |          |       |       |      |        |      |      |  |  |
|-----------|-----------|---------|----------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 5/29/2025 | csütörtök | (00483) | Gyermekek (11-14 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             | 780.68   | 186.76   | 8.05  | 3.37  | 0.52 | 31.07  | 0.00 | 0.65 |  |  |
|           |           |         |                      |   | Rántott sertésszelet   | 1 266.76 | 303.05   | 24.75 | 13.66 | 3.72 | 19.92  | 0.48 | 0.55 |  |  |
|           |           |         |                      |   | Rizi-bizi              | 1 202.64 | 287.71   | 7.67  | 5.03  | 0.58 | 52.57  | 0.02 | 0.02 |  |  |
|           |           |         |                      |   | 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:              | 5 501.00 | 1 316.01 | 61.76 | 37.96 | 9.58 | 180.36 | 0.50 | 4.48 |  |  |





|                                                      |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 5/30/2025<br>péntek<br>(00483)<br>Gyermek (11-14 év) | T | Sajtkrém                 | 210.75   | 50.42    | 1.96  | 3.82  | 2.05  | 2.03   | 0.00  | 0.02 |   |  |
|                                                      |   | 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           | 544.12   | 130.17   | 6.17  | 3.44  | 0.40  | 18.32  | 0.01  | 0.33 |   |  |
|                                                      |   | 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 | 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:                | 5 554.93 | 1 328.93 | 58.67 | 35.83 | 12.86 | 190.57 | 37.90 | 2.15 |                                                                                                                                                                         |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

