













Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/15/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év) | T Halkrém | 193.21 | 46.22 | 2.71 | 3.52 | 0.98 | 0.84 | 0.00 | 0.04 | | |
| | 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 | 492.58 | 117.84 | 11.21 | 4.40 | 1.27 | 8.06 | 0.00 | 0.67 | | |
| | Burgonyás tészta | 2 178.57 | 521.19 | 15.05 | 12.07 | 1.54 | 86.81 | 0.00 | 1.44 | | |
| | Csemege uborka | 28.77 | 6.88 | 0.30 | 0.05 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.25 | | |
| | 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: | 4 609.95 | 1 102.85 | 45.47 | 23.00 | 4.40 | 174.99 | 22.80 | 3.69 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|---|--|
| 9/16/2025 kedd (00482) Gyermek (7-10 év) | T | Csirkemell sonka | 92.23 | 22.07 | 4.94 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 0.00 | 0.05 | | |
| | | Jégsaláta | 22.60 | 5.41 | 0.40 | 0.02 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | 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 | 441.92 | 105.72 | 3.85 | 3.81 | 0.58 | 13.78 | 0.00 | 0.12 |   | |
| | | Tökfőzelék | 610.15 | 145.97 | 3.10 | 8.17 | 2.22 | 14.77 | 0.03 | 0.54 |   | |
| | | Sertés pörkölt | 761.30 | 182.13 | 17.30 | 11.24 | 2.84 | 2.72 | 0.00 | 0.67 | | |
| | | 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 | 1 102.09 | 263.66 | 6.65 | 6.60 | 1.34 | 43.89 | 21.23 | 0.29 |    | |
| | | Összesen: | 4 681.90 | 1 120.08 | 53.68 | 36.58 | 9.55 | 142.00 | 23.51 | 2.64 | | |














| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 9/17/2025 szerda (00482) Gyermekek (7-10 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 | Gyümölcslé 100% | 488.82 | 116.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Tökmagos rántott sertéskaraj | 1 309.20 | 313.20 | 23.10 | 18.05 | 4.08 | 14.22 | 0.38 | 0.95 | | |
| | | Röszti | 1 009.89 | 241.60 | 3.71 | 8.85 | 1.48 | 36.50 | 0.00 | 0.09 | | |
| | | Csemege uborka | 28.77 | 6.88 | 0.30 | 0.05 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.25 | | |
| | U | 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 | | |
| | | Kígyóuborka | 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: | 4 833.04 | 1 156.22 | 48.96 | 39.90 | 10.06 | 145.56 | 0.38 | 2.85 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---|--|
| 9/18/2025 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 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 | 548.52 | 131.23 | 5.00 | 0.40 | 0.15 | 26.75 | 1.87 | 0.06 |  | |
| | E | Gyümölcsle 100% | 488.82 | 116.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Ízes bukta | 2 054.54 | 491.52 | 12.43 | 18.78 | 2.66 | 67.53 | 12.75 | 0.08 |    | |
| | | Banán | 352.80 | 84.40 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 0.00 | 0.04 | | |
| | 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 | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 |  | |
| | | Jégсалáta | 33.90 | 8.11 | 0.60 | 0.03 | 0.00 | 0.89 | 0.00 | 0.02 | | |
| | Összesen: | | 5 363.22 | 1 283.06 | 41.65 | 37.54 | 11.34 | 191.33 | 37.42 | 1.56 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 9/19/2025 péntek (00482) Gyermekek (7-10 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 | 296.11 | 70.84 | 3.73 | 3.40 | 1.95 | 6.24 | 0.78 | 0.24 | | |
| | | Levesgyöngy | 460.08 | 110.07 | 1.67 | 7.63 | 0.93 | 8.55 | 0.00 | 0.21 | | |
| | | Édes-savanyú csirke | 949.67 | 227.19 | 16.87 | 4.70 | 0.65 | 28.97 | 12.19 | 0.54 | | |
| | | Párolt rizs | 1 188.84 | 284.41 | 5.60 | 4.85 | 0.57 | 54.25 | 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: | | 5 107.93 | 1 221.98 | 44.10 | 26.06 | 6.37 | 201.42 | 12.97 | 2.78 | | |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

