



Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/8/2025 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01			
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
		E	Csirkeraguleves	752.49	180.02	19.38	8.29	1.03	6.65	0.00	0.22			
			Káposztás tészta	2 606.02	623.45	15.05	17.95	2.24	99.18	29.97	1.05			
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02			
		U	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08			
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27			
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02			
			Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	2.62	0.08			
			Összesen:	5 637.92	1 348.80	59.76	40.99	10.89	182.77	43.59	2.32			





9/9/2025 kedd (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	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		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Almaleves	835.06	199.78	2.36	3.67	1.98	38.65	25.76	0.52		
		Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Majonézes kukorica	1 106.20	264.64	5.05	12.10	3.23	33.98	9.99	0.37	  	
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	    	
		Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40	 	
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	6 841.14	1 636.64	43.83	54.12	15.25	239.39	35.75	4.13		





9/10/2025	szerda (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Gyümölcstea	345.12	82.57	0.02	0.01	0.00	20.37	19.98	0.00		
			Snidlinges túrókrém	327.34	78.31	6.80	4.82	2.54	1.84	0.00	0.03		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	678.26	162.26	8.29	1.59	0.34	28.36	0.05	0.33		
			Csikós tokány	1 033.28	247.20	21.44	13.18	5.07	10.39	0.00	0.69		
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	13.57	2.27	55.96	0.00	0.13		
		U	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Mákos kevert	890.23	212.97	6.33	9.39	1.86	25.37	7.49	1.16		
			Összesen:	5 846.63	1 398.71	61.28	46.38	13.75	181.92	27.52	3.19		





9/11/2025 csütörtök	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			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	Olasz zöldségleves	801.95	191.85	4.53	12.59	3.40	14.82	0.00	0.59		
			Tejszínes gombás csirke	1 091.09	261.03	26.04	10.56	3.72	15.15	1.17	0.21		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csicseriborsókrém	555.27	132.84	6.29	5.12	2.08	15.25	0.00	0.54		
			Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Összesen:	5 800.19	1 387.61	63.69	44.37	12.38	181.13	1.17	3.98		





9/12/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		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		
	E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98		
		Pogácsa	1 959.46	468.77	16.45	18.34	7.05	58.92	0.00	1.32	  	
		Nektarin	346.63	82.92	1.41	0.69	0.08	17.67	0.00	0.00		
	U	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50	    	
		Összesen:	5 679.07	1 358.62	53.49	50.01	17.96	172.95	10.99	3.43		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

