



Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 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	679.42	162.54	12.78	8.90	1.99	7.50	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	2 757.94	659.79	18.11	17.17	2.15	106.52	0.00	1.51		
			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:	5 501.54	1 316.15	51.76	34.42	6.22	195.85	22.80	4.08		





9/16/2025 kedd	(00483) Gyermek (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	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62		
			Tökfőzelék	794.96	190.18	4.91	8.19	2.57	23.87	0.03	0.56		
			Sertés pörkölt	871.23	208.43	19.46	12.98	3.24	3.17	0.00	0.69		
			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:	5 339.07	1 277.28	61.66	42.29	10.87	160.05	26.34	3.26		





9/17/2025	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	1 595.16	381.61	24.99	22.18	4.65	20.05	0.51	1.04	 	
					Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
					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	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
					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:	5 548.63	1 327.41	52.08	49.43	11.78	163.57	0.51	3.11		





9/18/2025	csütörtök	(00483)	Gyermekek (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	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
					Ízes bukta	2 319.87	554.99	14.09	21.05	2.99	76.54	14.45	0.09	  	
					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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
					Jégсалáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
				Összesen:		6 045.83	1 446.36	47.16	40.21	11.74	220.42	39.87	1.78		





9/19/2025 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		
		GyümölcsLÉ 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		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

