



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T		Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	E		Lencseleves	844.99	202.15	11.85	3.00	0.36	31.86	3.05	0.54		
			Csirkepaprikás	1 088.66	260.44	21.29	14.55	3.92	10.85	0.02	0.25		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
	U		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
			Összesen:	5 227.22	1 250.52	65.79	31.33	8.17	174.87	3.07	2.66		





10/14/2025 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	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	 	
		E	Zöldségleves vajas galuskával	576.85	138.00	6.11	3.25	0.81	20.80	0.04	0.58	  	
			Burgonyafőzelék	1 306.67	312.60	7.78	7.37	2.09	52.74	0.00	0.04	 	
			Vagdalt	951.07	227.53	21.49	8.62	2.85	15.72	0.77	0.53	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	  	
			Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Összesen:	5 315.92	1 271.74	57.40	27.46	7.99	194.60	13.36	3.38		





10/15/2025	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	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		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
			Burgonyapüré	1 419.08	339.49	9.17	10.26	3.48	51.34	0.00	0.24		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
			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		
			Összesen:	4 694.12	1 123.00	51.13	32.88	10.67	152.42	16.51	1.62		





10/16/2025 csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Olasz felvágott	294.00	70.34	3.60	0.60	0.23	0.63	0.03	0.66		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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		
			Rántott hal	1 155.58	276.45	19.90	9.79	1.92	25.97	0.64	0.85		
			Zöldséges rizs	984.56	235.54	6.32	2.40	0.29	46.81	0.00	0.28		
			Tartármártás	342.49	81.94	0.74	6.53	2.02	5.17	3.00	0.24		
		U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	4 930.60	1 179.56	49.94	31.68	10.60	158.12	3.67	3.47		





10/17/2025 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Gabonapehely, kakaós	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	11.08	0.14	  	
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
		Mákos nudli	2 038.77	487.74	14.00	8.10	2.03	87.22	19.98	0.01	 	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	 	
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	5 143.24	1 230.44	53.17	26.83	9.67	190.17	33.87	1.51		





10/18/2025 szombat (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	 	
		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	345.42	82.64	4.42	1.40	0.16	12.93	0.02	0.30	 	
		Pincepörkölt	1 587.79	379.85	20.23	13.64	2.92	42.82	0.00	0.34		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		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:	4 725.71	1 130.56	51.68	25.06	9.60	172.63	37.53	1.85		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

