



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Májgombóclevés	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.09		
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Krémtúrós vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	19.32	0.04		
				Összesen:	5 289.81	1 265.51	62.57	40.20	15.19	159.45	20.45	3.40	





11/4/2025 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Kenőmájás	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
	U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Összesen:	5 442.36	1 301.98	46.03	37.86	14.66	191.36	14.03	2.18		





11/5/2025	szerda	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Edami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	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		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
				E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98	 	
					Szilvalekváros gombóc	1 707.23	408.43	9.82	4.12	0.40	80.14	10.95	1.08	 	
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
				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		
					Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
				Összesen:		5 274.04	1 261.74	55.76	30.63	10.71	185.83	12.82	3.72		





11/6/2025 csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
			Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40		
		E	Daragaluska leves	441.92	105.72	3.85	3.81	0.58	13.78	0.00	0.12		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23		
			Hagymás tört burgonya	1 109.98	265.55	5.99	5.12	0.59	47.66	0.00	0.04		
		U	Barackos kevert	1 098.91	262.89	6.62	6.55	1.34	44.01	21.35	0.29		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 849.83	1 160.25	48.32	40.42	11.87	147.80	31.34	1.92		





11/7/2025 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
	E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	0.89		
		Mákos guba	1 549.06	370.59	10.21	10.79	3.12	56.12	11.99	0.71		
		Vaníliásodó 7-10	837.22	200.29	6.80	5.60	3.04	30.47	12.99	0.27		
	U	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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Összesen:		5 274.33	1 261.81	63.69	34.76	12.52	170.03	26.86	4.07		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

