



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)	T		Csemege paprikás szalámi	413.11	98.83	3.92	9.16	3.22	0.06	0.00	0.80		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E		Nyírségi gombóclevés	932.27	223.03	22.56	5.97	2.70	19.01	5.22	0.52		
			Darásmetélt	2 031.09	485.91	15.76	7.76	1.22	87.68	0.00	0.50		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
	U		Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52		
				Összesen:	5 807.29	1 389.30	61.43	32.36	10.56	210.36	51.19	3.31	





10/21/2025 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		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.65		
			Paradicsomos káposzta	1 212.51	290.08	7.36	5.60	0.68	51.71	19.98	0.51		
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		U	Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	11.72	0.61		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	6 188.57	1 480.51	61.06	46.34	12.56	201.83	33.95	3.18		





10/22/2025	szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
			Zöldborsós sertésragu	1 388.84	332.26	25.45	17.70	5.76	17.39	0.62	0.36		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Alma	189.04	45.22	0.52	0.52	0.00	9.10	0.00	0.01		
		U	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53		
			Összesen:	5 841.89	1 397.58	61.39	47.44	12.90	178.67	2.46	2.30		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

