



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)	T		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E		Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78		
			Tarhonyás hús	2 305.04	551.45	31.54	19.45	4.17	61.93	0.01	1.19		
			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:	6 211.70	1 486.06	71.72	49.64	18.25	183.58	21.19	4.56		





11/4/2025 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kenőmájas	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	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20		
		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	925.01	221.30	7.62	0.57	0.21	46.17	0.00	0.23		
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Összesen:		5 965.42	1 427.12	50.28	41.01	15.07	211.16	14.03	2.29		





11/5/2025	szerda	(00483)	Gyermekek (11-14 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	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
				E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98		
					Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	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	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		
				Összesen:		6 026.16	1 441.67	60.07	32.09	10.76	222.23	18.20	3.82		





11/6/2025 csütörtök	(00483) Gyermekek (11-14 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	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62		
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Párolt káposzta 1/2 adag	605.87	144.94	2.09	4.91	0.56	22.59	14.99	0.24		
			Hagymás tört burgonya	1 363.79	326.27	6.49	9.80	1.12	51.66	0.00	0.31		
		U	Barackos kevert	1 245.43	297.95	7.51	7.42	1.52	49.88	24.19	0.33		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	5 697.62	1 363.06	52.66	52.58	13.57	166.42	39.18	2.81		





11/7/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 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	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		Csemege szalámi	433.86	103.79	5.02	9.22	3.54	0.06	0.00	0.85		
	E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02		
		Mákos guba	1 742.70	416.91	11.49	12.14	3.51	63.14	13.49	0.80		
		Vaníliásodó	868.38	207.75	6.80	5.60	3.04	32.33	13.99	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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Összesen:	5 983.35	1 431.42	69.80	42.92	14.54	187.56	29.36	4.67		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

