



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Csirkeraguleves	742.42	177.61	16.38	10.01	1.22	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	2 229.27	533.32	13.23	14.79	1.85	85.74	24.98	0.98		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		U	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		
			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		
			Összesen:	5 094.89	1 218.88	53.94	38.25	10.33	162.53	38.23	2.34		





11/18/2025 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sajtos 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		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.73	94.67	3.70	0.48	0.02	18.75	0.00	0.38		
	E	Almaleves	589.83	141.11	1.65	2.83	1.48	26.65	16.57	0.52		
		Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Majonézes kukorica	779.50	186.48	4.03	8.47	2.69	23.44	5.00	0.20		
	U	Kifli	313.50	75.00	1.75	0.55	0.00	15.00	0.00	0.25		
		Krémtúró vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	19.32	0.04		
		Összesen:	5 569.53	1 332.41	44.90	46.83	13.65	179.93	40.89	3.23		





11/19/2025	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Gyümölcstea	345.12	82.57	0.02	0.01	0.00	20.37	19.98	0.00		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	492.41	117.80	6.04	1.12	0.23	20.65	0.04	0.57		
			Csikós tokány	842.33	201.51	18.43	11.30	4.25	6.28	0.00	0.60		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
		U	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Mákos kevert	776.91	185.86	5.23	8.85	1.71	20.94	6.89	1.07		
			Összesen:	5 055.59	1 209.46	53.25	41.60	12.37	153.68	26.91	3.15		





11/20/2025 csütörtök	(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	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Olasz zöldségleves	544.38	130.23	3.34	7.65	2.05	11.79	0.00	0.89		
			Tejszínes gombás csirke	1 024.37	245.06	23.70	9.54	3.59	15.80	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		U	Csicseriborsókrém	555.27	132.84	6.29	5.12	2.08	15.25	0.00	0.54		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Jégсалáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Összesen:	5 080.45	1 215.40	58.44	34.25	10.24	166.30	1.17	4.09		





11/21/2025 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	  	
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Babgulyás	1 025.14	245.25	20.35	8.27	2.42	21.86	0.00	0.98		
		Pogácsa	1 427.54	341.52	12.99	12.27	4.85	44.39	0.00	1.08	   	
		Alma	14.54	3.48	0.04	0.04	0.00	0.70	0.00	0.00		
	U	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50	     	
		Összesen:	4 618.37	1 104.88	47.37	40.93	15.22	136.33	10.99	3.16		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

