



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09	 	
			Spenótos csirkeragu	735.55	175.97	15.26	6.29	2.77	14.37	0.70	0.65	 	
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 	
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	542.33	129.74	6.28	11.53	4.42	0.08	0.00	1.06		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	5 634.17	1 347.89	57.30	43.88	14.20	178.86	0.70	4.38		





12/2/2025 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		E	Májgombóclevés	1 099.93	263.14	12.35	8.88	5.47	32.21	1.86	1.78		
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Petrezselymes burgonya	1 340.85	320.78	6.43	9.80	1.12	50.39	0.00	0.37		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 302.68	1 268.58	55.52	33.10	10.10	182.36	15.75	4.00		





12/3/2025	szerda	(00483)	Gyermekek (11-14 év)	T	Körözött túró házi	290.51	69.50	6.70	3.84	2.03	1.95	0.00	0.02		
					Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
					Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
				E	Frankfurti leves	922.28	220.64	8.09	14.76	4.77	13.69	0.04	0.57		
					Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	19.98	0.01		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				U	Sajtos párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
					Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
					Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
					Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
					Összesen:	6 103.86	1 460.24	52.59	41.56	12.44	214.61	42.82	2.98		





12/4/2025	csütörtök	(00483)	Gyermekek (11-14 év)	T	Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34	   	
					Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
					Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
				E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30	  	
					Párolt sertésszelet	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19		
					Meggymártás	1 260.98	301.67	4.37	4.12	2.05	60.23	32.25	0.53		
					Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.45		
				U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
					Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40	 	
					Összesen:	5 460.13	1 306.24	57.35	39.43	14.56	178.38	34.19	3.15		





12/5/2025 péntek (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	    	
		Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Körteleves	873.79	209.04	2.32	3.56	1.98	41.45	32.90	0.52		
		Halvagdalt	961.01	229.91	17.25	7.00	1.65	23.59	0.98	0.80	  	
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Majonézes lencsesaláta	656.74	157.12	4.62	6.91	2.30	19.05	8.99	0.17	  	
	U	Pogácsa, sajtos	969.76	232.00	4.06	12.00	5.91	22.25	0.24	1.30	    	
		Összesen:	5 847.47	1 398.93	42.87	46.71	15.67	194.44	43.11	3.85		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

