



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)		T	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Palócleves	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
		U	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
				Összesen:	5 498.80	1 315.51	54.56	36.16	10.57	189.52	36.43	3.08	





12/9/2025 kedd (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	E	Zöldséges rizsleves	404.13	96.68	1.98	2.49	0.30	16.42	0.01	0.16		
		Paradicsom mártás	794.21	190.00	3.32	6.02	0.69	30.37	14.99	0.48		
		Húsgombóc	812.67	194.42	17.24	6.48	2.22	16.56	0.00	0.17		
		Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
	U	Keksz, mese fit	656.61	157.08	4.98	1.06	0.16	31.73	5.03	0.02		
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Összesen:	5 583.07	1 335.64	57.67	27.66	9.19	211.72	22.28	2.04		





12/10/2025	szerda (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	7.20	0.65		
			Hot dog kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79	 	
		E	Reszelttészta leves	807.07	193.08	3.58	11.73	1.41	18.10	0.01	0.47	 	
			Rakott karfiol	2 108.21	504.36	22.24	19.76	6.38	58.76	0.00	0.41		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Croissan, vanilliás	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38	     	
			Összesen:	5 729.47	1 370.70	45.72	55.92	15.72	169.14	15.67	3.49		





12/11/2025 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34	   	
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Fokhagymakrémleves	578.28	138.35	3.36	7.57	3.15	14.02	0.78	0.35		
		Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 	
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	5.40	0.04	       	
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 492.35	1 313.96	47.01	49.68	11.61	166.24	12.17	2.13		





12/12/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Körözött túró házi	281.74	67.40	6.67	3.64	1.93	1.92	0.00	0.02		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Daragaluska leves	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62		
		Mexikói sertésragu	1 172.00	280.38	22.01	13.56	3.11	17.22	0.00	1.22		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Pogácsa, sajtos	969.76	232.00	4.06	12.00	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	5 159.13	1 234.24	49.54	44.90	12.86	151.64	0.24	3.94		





12/13/2025 szombat (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	     	
		Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14	 	
	E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66	     	
		Burgonyafőzelék	1 381.88	330.59	8.23	8.41	2.61	54.45	0.00	0.04	     	
		Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51	     	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	     	
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	     	
		Jégsláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04	     	
		Összesen:	5 681.59	1 359.21	62.03	30.48	9.11	204.94	13.72	3.44		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

