



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)		T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			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		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Vegyes gyümölcsleves	777.50	186.01	2.53	3.60	1.98	35.06	20.76	0.03		
			Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
		U	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		
					Összesen:	5 625.09	1 345.72	67.26	37.99	11.55	184.89	34.19	3.90





12/16/2025 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			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	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Pipropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
			Zöldborsófőzelék	1 449.32	346.73	13.83	9.48	2.67	50.79	14.99	0.05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	16.57	0.53		
			Összesen:	5 728.09	1 370.35	44.17	48.74	12.37	185.01	32.06	3.09		





12/17/2025	szerda (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Libamájás	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.00	0.40	   	
			Kígyóúboroka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	2.62	0.08		
		E	Tejfölös burgonyaleves	752.52	180.03	4.46	7.30	2.47	23.77	0.05	0.62	   	
			Bolognai halragu	886.36	212.05	14.19	10.08	1.71	15.06	12.99	0.34		
			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		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		U	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53	  	
			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		
			Összesen:	5 906.12	1 412.96	58.71	46.92	13.57	185.13	15.66	3.25		





12/18/2025	csütörtök	(00483)	Gyermekek (11-14 év)	T	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
					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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
				E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.65		
					Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.48	0.55		
					Kukoricás rizs	1 268.40	303.44	6.75	5.51	0.67	56.41	0.02	0.02		
					Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
					Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
					Összesen:	5 566.76	1 331.74	60.84	38.44	9.67	184.20	0.50	4.48		





12/19/2025 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sajtkrém	210.75	50.42	1.96	3.82	2.05	2.03	0.00	0.02	 	
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	2 024.31	484.28	23.69	20.76	5.09	49.21	0.00	0.59		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06	     	
	U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	 	
		Kifli teljes kiörlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Összesen:	5 692.87	1 361.93	51.46	35.84	11.55	204.96	36.74	1.87		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

