



Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 09. 22. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Zöldbableves	320,89	76,77	2,37	3,10	0,34	9,65	0,00	1,05		
			Csirkepaprikás	684,55	163,77	14,11	8,80	2,62	6,80	0,00	1,13		
			Tésztaköret copfocska	900,14	215,35	6,88	2,91	0,24	40,15	0,00	1,18		
			Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72		
			Szilva	125,83	30,10	0,35	0,09	0,00	6,55	0,00	0,01		
		U	Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90		
		V	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Vaníliás túrókrém	232,16	55,54	3,27	2,90	1,51	4,07	3,00	0,02		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Összesen:	3 736,65	893,94	35,50	21,03	5,38	139,04	27,25	5,78		
2025. 09. 23. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Gyümölcsleves	515,38	123,30	1,05	4,24	2,02	19,54	10,29	0,02		
			Paprikás burgonya	1 082,67	259,01	9,22	11,49	3,48	28,85	0,00	2,00		
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
			Mongol saláta	56,46	13,51	0,39	0,06	0,00	2,81	2,79	0,89		





2025. 09. 23. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	U	Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29	 	
			Margarin	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,09		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	  	
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		V	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37	 	
			Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00	  	
			Összesen:	3 685,20	881,63	29,82	26,79	10,59	127,91	29,92	5,59		
2025. 09. 24. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Csontleves	122,17	29,23	1,59	1,25	0,01	3,00	0,00	1,25	 	
			Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09		
			Köményes sertés sült	439,38	105,11	10,51	6,84	1,76	0,24	0,00	1,28		
			Paradicsomos káposzta	523,48	125,23	2,65	3,15	0,33	21,26	9,99	1,27	  	
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	  	
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		U	Pecsenyezsír	432,46	103,46	2,55	10,08	3,72	0,51	0,00	0,51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	358,09	85,67	2,98	0,28	0,00	17,71	0,00	0,41	  	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		V	Briós	842,24	201,49	5,31	4,73	1,95	34,18	8,43	0,47	  	





2025. 09. 24	(00481)	V	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21	 	
			Összesen:	4 091,91	978,92	39,76	35,28	9,36	123,63	26,41	5,89		
2025. 09. 25. csütörtök	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Lebbencs leves	353,96	84,68	2,28	1,71	0,18	14,76	0,00	1,22	 	
			Csóben sült karfiol	1 075,08	257,20	10,93	13,52	4,91	22,59	0,00	1,76	  	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Halkrém	534,50	127,87	3,37	12,22	1,93	0,96	0,00	0,22	      	
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	  	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17		
			Margarin	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,09		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Összesen:	3 471,13	830,42	30,13	32,37	7,99	103,02	9,99	4,59		
2025. 09. 26. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Sárgaborsóleves	418,80	100,19	4,83	3,14	0,38	13,04	0,00	1,31	  	
			Pírtott tökmag G	128,84	30,82	1,70	2,58	0,00	0,18	0,00	0,00		
			Mák szórás	193,41	46,27	1,03	1,91	0,50	6,19	5,00	0,00		
			Tésztaköret	851,80	203,78	6,25	3,53	0,32	36,50	0,00	0,99		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2025. 09. 26. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	U	Croissant, teljes őrlésű 60 g (S)	337,63	80,78	2,81	0,27	0,04	16,70	0,00	0,39		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		V	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	0,32	0,00		
			Összesen:	3 256,39	779,04	28,26	19,38	4,63	121,61	5,32	2,96		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

