



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	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. 29. hétfő	(00483) Gyermekek (felsős)	T	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		
		E	Rántott halrúd	826,80	197,80	11,16	6,60	0,00	21,84	0,00	0,00		
			Petrezselymes rizs	1 120,19	267,99	5,39	4,39	0,51	51,41	0,00	1,96		
			Tzatziki saláta	75,59	18,08	1,43	0,32	0,16	2,23	0,00	0,64		
			Almalé, 100%-os 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	29,33	0,00		
		U	Diákcsemege	110,93	26,54	1,05	2,46	0,94	0,02	0,00	0,00		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	4 419,35	1 057,27	35,26	24,66	5,67	170,72	29,65	3,51		
2025. 09. 30. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
		E	Hamis gulyásleves	487,73	116,68	2,57	4,92	0,59	15,18	0,00	1,48		





2025. 09. 30. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	E	Sült virsli	484,68	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	1,25	     	
			Zöldborsó főzelék	900,12	215,34	10,72	5,82	1,10	29,56	5,99	1,89	  	
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	     	
			Szőlő	202,22	48,37	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,00		
		U	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	     	
			Összesen:	3 716,52	889,11	33,42	28,03	7,36	123,84	15,98	6,61		
2025. 10. 01. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21	  	
			Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58	  	
		E	Brokkoli krémleves	410,97	98,32	4,02	5,80	2,83	7,39	0,00	1,52	  	
			Olaszos spagetti szósz	568,50	136,01	13,37	4,11	0,63	11,19	4,00	1,39	  	
			Olaszos spagetti tészta	1 523,59	364,50	13,50	5,15	0,79	65,61	0,00	1,44	  	
			Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36	  	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Pirított tökmag G	128,84	30,82	1,70	2,58	0,00	0,18	0,00	0,00		
			U	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	  
		Félbarna kenyér		486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90	     	
		Zöldpaprika		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		





2025. 10. 01	(00483)	U	Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			Összesen:	4 892,21	1 170,40	57,89	33,59	10,31	157,31	11,99	6,68		
2025. 10. 02. csütörtök	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
		E	Daragaluska leves	435,35	104,15	2,42	4,98	0,60	12,15	0,00	1,79		
			Ketchupos csirkecomb	712,27	170,40	23,52	5,81	1,44	5,81	4,80	2,66		
			Főtt burgonyaköret	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	1,50		
			Mongol saláta	56,46	13,51	0,39	0,06	0,00	2,81	2,79	0,89		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		U	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
			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		
			Összesen:	4 169,64	997,53	51,12	28,36	7,74	131,46	17,58	9,13		
2025. 10. 03. péntek	(00483) Gyermekek (felsős)	T	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		
		E	Palócleves	900,75	215,49	11,95	12,70	4,48	12,94	0,00	1,87		
			Tésztaköret	1 188,12	284,24	8,63	5,21	0,48	50,37	0,00	1,48		





2025. 10. 03. péntek (00483) Gyermekek (felsős)	E	Mák szórás	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Pizzás csavart	587,29	140,50	2,50	6,50	0,00	15,50	0,00	0,00	 	
		Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		Összesen:	4 303,30	1 029,50	34,86	33,51	8,31	142,80	26,83	4,79		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

