



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	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. 10. 13. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Paradicsomleves	498,32	119,22	2,29	3,20	0,34	20,15	9,99	1,21		
			Rántott csirkemell	382,99	91,62	8,00	2,70	0,35	9,00	0,25	0,50		
			Kukoricás rizs	904,17	216,31	5,16	3,56	0,44	40,65	0,00	1,59		
			Csalamádé	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
		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		
			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	Gyümölcstea	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		
			Összesen:	3 446,46	824,52	28,44	21,38	4,58	128,79	20,23	5,28		
2025. 10. 14. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tarhonyaleves	333,65	79,82	2,39	1,89	0,24	13,07	0,00	1,07		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			Lencsefőzelék	876,05	209,58	11,78	5,06	2,02	28,98	3,60	1,28		





2025. 10. 14. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	  	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Csokoládé ízű krém	46,50	11,12	0,05	0,66	0,25	1,24	1,21	0,00	  	
			Teljes kiőrlésű kenyér	358,09	85,67	2,98	0,28	0,00	17,71	0,00	0,41	  	
		V	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21	  	
			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		
			Összesen:	3 353,59	802,30	35,65	19,31	5,89	120,02	12,80	4,23		
2025. 10. 15. 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		
			Édes savanyú csirkemell	523,84	125,32	15,55	0,75	0,15	13,77	9,13	1,32	  	
			Bulgur köret	678,40	162,30	4,93	3,32	0,41	30,38	0,00	0,82	  	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Pecsenyészír	432,46	103,46	2,55	10,08	3,72	0,51	0,00	0,51		
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90	  	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		V	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55	     	





2025. 10. 15.	(00481)	V	Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Összesen:	3 510,42	839,82	38,76	22,76	6,94	120,95	19,12	6,09		
2025. 10. 16. csütörtök	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Almaleves	423,02	101,20	0,84	4,02	2,02	14,96	6,69	0,02		
			Mandulaforgács	51,02	12,21	0,55	1,04	0,08	0,14	0,00	0,00		
			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		
			Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72		
			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		
		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:	4 056,24	970,40	34,13	32,85	11,03	131,58	23,53	5,61		
2025. 10. 17. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tárkonyos raguleves	707,49	169,26	13,63	7,53	2,44	11,38	0,00	1,28		
			Szilvatöltelékes gombóc	1 188,33	284,29	7,46	2,85	0,32	53,13	0,00	1,12		
			Fahéj szórás	250,84	60,01	0,02	0,02	0,00	14,86	14,39	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2025. 10. 17. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	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			
		V	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20			
			Kukoricapehely	519,30	124,23	1,38	2,94	1,32	22,77	0,00	0,00			
			Összesen:	3 736,58	893,92	30,73	22,53	5,31	134,21	14,39	2,67			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

