



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	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. 11. 03. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Zöldborsó leves	326,22	78,04	3,10	3,22	0,38	8,97	0,00	1,23		
			Olaszos spagetti szósz	389,10	93,09	9,84	2,28	0,38	8,16	2,50	0,99		
			Olaszos spagetti tészta	1 176,25	281,40	10,50	3,77	0,59	51,03	0,00	1,17		
			Sajtszórás	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		U	Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29		
			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	Ivójoghurt	520,53	124,53	4,19	4,34	2,34	16,83	16,83	0,37		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Összesen:	4 302,07	1 029,20	47,08	29,36	8,78	141,73	19,33	5,64		
2025. 11. 04. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Daragaluska leves	306,56	73,34	1,90	3,53	0,45	8,30	0,00	1,20		
			Székelykáposzta	688,03	164,60	12,33	7,77	1,85	11,13	0,00	1,65		
			Tejföl öntet	141,44	33,84	0,67	3,08	1,56	0,84	0,00	0,51		
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		





2025. 11. 04. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	358,09	85,67	2,98	0,28	0,00	17,71	0,00	0,41		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V	Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Vajkrém	285,76	68,36	0,45	7,20	3,47	0,36	0,00	0,00		
			Összesen:	3 082,84	737,53	27,70	28,56	9,03	91,02	9,99	5,24		
2025. 11. 05. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Gyümölcsleves	515,38	123,30	1,05	4,24	2,02	19,54	10,29	0,02		
			Rakott karfiol	962,03	230,15	14,95	13,29	4,61	12,39	0,00	1,42		
		U	Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			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	Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00		
			Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
			Összesen:	3 229,69	772,66	33,90	26,05	9,40	99,16	18,28	3,75		







2025. 11. 07. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	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		
		V	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Gabonapehely, Mézes Maci	476,28	113,94	2,70	0,60	5,26	24,30	9,00	0,24	    	
			Összesen:	3 435,68	821,93	22,68	23,85	11,40	125,27	39,37	1,96		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

