



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	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. 10. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Zellerkrémleves	230,38	55,11	1,58	2,76	1,31	5,66	0,00	1,07		
			Levesgyöngy	161,03	38,52	0,58	2,67	0,32	2,99	0,00	0,07		
			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		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43		
		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	Vaníliás túrókrém	232,16	55,54	3,27	2,90	1,51	4,07	3,00	0,02		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 238,67	774,79	29,86	21,34	5,68	114,96	8,05	4,92		
2025. 11. 11. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tojásleves	264,26	63,22	2,16	4,02	0,62	4,54	0,00	1,22		
			Vagdalt szelet	412,36	98,65	9,08	4,10	0,63	6,23	0,00	1,21		
			Zöldborsó főzelék	680,52	162,80	8,26	3,99	0,76	23,10	5,00	1,27		





2025. 11. 11. 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	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	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		
			Összesen:	3 536,11	845,97	38,27	26,68	7,21	111,66	12,99	5,82		
2025. 11. 12. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Paradicsomleves	498,32	119,22	2,29	3,20	0,34	20,15	9,99	1,21	  	
			Rakott burgonya	1 678,61	401,58	14,26	23,33	9,31	32,60	0,00	1,21	        	
			Céklasaláta	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	4,17	0,37		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	 	
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90	  	
			Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		V	Ivóyoghurt	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:	4 213,73	1 008,08	34,42	37,27	14,96	131,29	31,00	5,66		





2025. 11. 13. csütörtök	2025. 11. 13. csütörtök	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Zöldbableves	475,47	113,75	2,80	7,06	2,36	9,52	0,00	1,05	  	
				Pesztós tészta piros	1 094,35	261,81	8,41	7,71	1,05	40,65	0,00	0,43	    	
				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	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
				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	  	
				Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			V	Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55	    	
				Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	  	
				Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				Összesen:	3 802,47	909,68	29,95	33,02	8,89	122,06	14,26	3,40		
2025. 11. 14. péntek	2025. 11. 14. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Nyírségi gombóclevés	896,62	214,50	12,28	11,63	3,66	14,61	0,00	1,65	     	
				Piskótakocka	1 045,20	250,05	5,63	7,10	3,35	40,53	27,55	0,09	 	
				Csokiöntet piskótához	675,84	161,69	4,37	3,72	2,03	27,50	20,24	0,30	 	
				Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			U	Sajtos stangli	260,50	62,32	3,03	0,88	1,37	10,63	0,00	0,64	 	





2025. 11. 14. péntek (00481) Gyermekek (ovis)	U	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:	4 204,07	1 005,76	36,95	31,28	13,80	142,27	48,11	2,95		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

