



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

	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. 24. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Paradicsomleves	498,32	119,22	2,29	3,20	0,34	20,15	9,99	1,21		
			Rántott trappista	1 010,37	241,72	18,01	18,27	11,61	1,04	0,00	1,58		
			Rizi-bizi	835,91	199,98	6,05	3,07	0,34	36,72	0,00	1,00		
			Tzatziki saláta	50,40	12,06	0,95	0,22	0,11	1,49	0,00	0,52		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17		
			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		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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		
			Összesen:	4 041,30	966,84	44,61	33,38	14,94	120,38	12,99	5,83		
2025. 11. 25. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Karfiolleves	252,58	60,43	1,91	3,12	0,36	6,07	0,00	1,43		
			Csirkepaprikás	684,55	163,77	14,11	8,80	2,62	6,80	0,00	1,13		
			Szarvacska tészta	907,84	217,19	7,50	4,48	0,63	36,45	0,00	1,49		





2025. 11. 25. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		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		
			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		
		V	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Összesen:	3 652,78	873,89	39,30	25,22	6,69	120,97	7,99	6,66		
2025. 11. 26. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Daragaluska leves	306,56	73,34	1,90	3,53	0,45	8,30	0,00	1,20		
			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		
			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	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		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		





2025. 11. 26. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	V	Gyümölcsös teaű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Vajkrém	285,77	68,37	0,45	7,20	3,48	0,36	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	358,09	85,67	2,98	0,28	0,00	17,71	0,00	0,41		
			Összesen:	3 507,04	839,00	35,22	32,50	9,04	99,55	3,60	4,43		
2025. 11. 27. csütörtök	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Meggyleves	572,77	137,03	1,06	4,25	2,02	22,94	13,49	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		
			Csalamádé	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
		U	Pecsenyészír	432,46	103,46	2,55	10,08	3,72	0,51	0,00	0,51		
			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:	3 884,40	929,29	28,96	31,75	11,70	129,57	30,33	5,11		
2025. 11. 28. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tárkonyos raguleves	707,49	169,26	13,63	7,53	2,44	11,38	0,00	1,28		
			Morzsás nudli	1 397,15	334,25	9,94	3,12	0,32	64,71	0,00	1,41		
			Eperöntet	288,97	69,13	0,38	0,16	0,00	16,19	9,99	0,01		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2025. 11. 28. péntek (00481) Gyermekek (ovis)	U	Sajtos stangli	260,50	62,32	3,03	0,88	1,37	10,63	0,00	0,64	 	
		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:	3 980,02	952,16	38,62	19,64	7,52	151,91	10,31	3,61		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

