



Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 01. 27. hétfő (00483) Gyermek (felsős)	T Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20			
	Gabona párnácska, töltött	476,28	113,94	3,00	0,60	0,50	24,00	7,47	0,23			
	E Hagymakrémleves	644,09	154,09	2,47	11,31	3,48	10,35	0,00	1,81			
	Rántott csirkemell	765,98	183,25	16,00	5,40	0,70	18,00	0,50	1,00			
	Tavaszi rizsköret	1 099,59	263,06	6,86	2,38	0,27	52,96	0,00	1,49			
	Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05			
	Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29			
	Margarin	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,09			
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53			
	Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
		Összesen:	4 405,80	1 054,02	42,88	30,21	9,15	151,06	11,17	6,22		





2025. 01. 28. kedd		(00483) Gyermekek (felsős)										
2025. 01. 29. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00	
		Gépsonka	78,57	18,80	2,71	0,85	0,29	0,05	0,00	0,00	0,13	
		Margarin	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,00	0,09	
		Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,00	0,53	
		E	Eperkrém leves almával	787,05	188,29	1,49	6,18	3,04	31,06	17,98	0,03	
		Sárgarépás fasírtgolyó	730,97	174,87	13,59	6,90	1,03	14,33	0,00	1,96		
		Petr. tört burgonyaköret	924,95	221,28	4,90	4,94	1,28	38,32	0,00	1,56		
		Mandulaforgács	51,02	12,21	0,55	1,04	0,08	0,14	0,00	0,00	0,00	
		Mongol saláta	56,46	13,51	0,39	0,06	0,00	2,81	1,50	0,89		
		U	Vaníliás túrókrém	232,16	55,54	3,27	2,90	1,51	4,07	3,00	0,02	
		Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
		Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		Összesen:				4 054,99	970,09	34,79	25,29	7,71	148,41	32,47
		T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21	
		Briós	842,24	201,49	5,31	4,73	1,95	34,18	8,14	0,47		
		E	Csontleves	170,58	40,81	2,24	1,58	0,01	4,49	0,00	1,87	
		Csirkepaprikás	1 057,30	252,94	22,69	12,59	3,87	11,87	0,00	2,00		
		Szarvacska tészta	1 281,50	306,58	10,50	6,56	0,91	51,03	0,00	2,20		





2025. 01. 29. szerda (00483) Gyermek (felsős)												
E	Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09			
	Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72			
	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00			
	U	Diákcsemege	92,44	22,12	0,88	2,05	0,79	0,02	0,00	0,00		
		Margarin	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,09		
		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		
Összesen:		4 805,68	1 149,68	54,75	33,59	9,72	155,61	16,13	8,18			
2025. 01. 30. csütörtök (00483) Gyermek (felsős)	T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	9,74	0,37		
		Grissini, 60 g	568,72	136,06	3,66	3,35	0,34	22,66	0,00	0,65		
	E	Tarhonyaleves	507,72	121,46	3,50	3,16	0,40	19,41	0,00	1,90		
		Sült virsli	880,74	210,70	10,00	18,78	6,45	0,16	0,00	2,00		
		Paradicsomos káposzta	781,86	187,05	3,92	4,73	0,49	31,76	14,99	2,24		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
		Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	U	Halkrém	527,59	126,22	3,23	12,10	1,90	0,95	0,00	0,22		
		Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		





2025. 01. 30	00483	U	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
			Összesen:	5 407,84	1 293,75	41,19	51,98	11,92	162,79	24,73	8,36	
2025. 01. 31. péntek	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcsstea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00	
			Vajkrém, magyaros	298,00	71,29	0,50	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58	
		E	Lencseleves	936,57	224,06	10,16	8,83	1,85	25,64	0,70	1,58	
			Túróval töltött nudli	769,83	184,17	4,50	4,73	0,64	30,58	0,65	0,81	
			Porcukor	318,88	76,29	0,00	0,00	0,00	18,98	18,98	0,00	
			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	
			Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	3 975,71	951,14	29,01	20,38	5,46	144,97	30,32	4,55			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

