



Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 31. hétfő (00483) Gyermekek (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	8,70	0,23		
	E Paradicsomleves	763,35	182,62	3,16	6,11	0,66	28,50	13,99	1,67		
	Bácskai rizseshús	1 747,49	418,06	20,80	11,54	2,70	57,21	0,00	2,63		
	Mongol saláta	56,46	13,51	0,39	0,06	0,00	2,81	2,79	0,89		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Vajkrém	238,14	56,97	0,38	6,00	2,90	0,30	0,00	0,00		
	Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:	4 297,69	1 028,16	38,47	27,89	7,99	154,09	25,48	6,27		
2025. 04. 01. kedd (00483) Gyermekek (felsős)	T Gyümölcsstea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
	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		
	E Daragaluska leves	454,33	108,69	2,42	5,48	0,73	12,15	0,00	1,79		
	Fűszeres csirkemell	585,41	140,05	19,83	6,39	0,84	0,63	0,00	1,83		





2025. 04. 01. kedd												
2025. 04. 02. szerda												
Gyermek (felsős)	E	Zöldborsó főzelék	900,12	215,34	10,72	5,82	1,10	29,56	5,99	1,89		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
		müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
	U	Párizsi	106,95	25,59	1,43	2,18	0,83	0,02	0,00	0,27		
		Margarin	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,09		
		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		
	Összesen:		4 062,80	971,95	50,05	30,99	6,73	121,57	15,98	8,08		
Gyermek (felsős)	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	8,43	0,47		
	E	Olaszos spagetti szósz	635,63	152,07	13,37	4,11	0,63	15,19	7,99	1,39		
		Olaszos spagetti tészta	1 523,59	364,50	13,50	5,15	0,79	65,61	0,00	1,44		
		Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Almalé, 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	29,33	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		






2025. 04. 02	(00483)	U	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	5 003,68	1 197,07	48,07	25,89	8,92	190,99	53,74	4,51		
2025. 04. 03. csütörtök	(00483) Gyermek (felsős)	T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
		E	Gyümölcsleves	810,07	193,79	1,52	6,32	3,04	31,72	16,98	0,04		
			Húsos rakott burgonya	1 748,79	418,37	21,64	18,77	6,73	39,71	0,00	2,10		
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49		
		U	Halkrém	527,59	126,22	3,23	12,10	1,90	0,95	0,00	0,22		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Újhagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00		
		Összesen:	4 725,02	1 130,40	40,03	42,76	14,01	143,40	39,38	4,44			
2025. 04. 04. péntek	(00483) Gyermek (felsős)	T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Körözött	195,46	46,76	2,05	3,92	1,94	0,76	0,00	0,49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53		
		E	Fejtett bableves	592,17	141,67	4,56	6,05	0,71	16,96	0,00	1,86		
			Csokiöntet piskótához	675,84	161,69	4,37	3,72	2,03	27,50	20,24	0,30		
			Piskótakocka	1 393,60	333,40	7,51	9,47	4,46	54,04	36,74	0,12		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2025. 04. 04.	(00483) Gyermek (felnőtt)	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	  	
			Összesen:	4 431,23	1 060,12	31,08	29,45	12,11	165,74	66,97	4,87		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

