



Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.													
	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. 06. 16. hétfő	(00483) Gyermekek (felsős)	T	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		
		E	Fahéjas almás körteleves	701,82	167,90	1,03	4,55	2,23	30,32	17,98	0,02		
			Rántott halrúd	826,80	197,80	11,16	6,60	0,00	21,84	0,00	0,00		
			Tavaszi rizsköret	1 099,59	263,06	6,86	2,38	0,27	52,96	0,00	1,49		
		Joghurtos tartármártás	773,25	184,99	1,41	18,23	3,01	3,47	1,50	0,12			
		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		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	5 301,52	1 268,30	39,57	45,23	11,64	172,23	19,80	2,74		
2025. 06. 17. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37		
			Grissini, 60 g	568,72	136,06	3,66	3,35	0,34	22,66	0,00	0,65		
		E	Zöldborsó leves	611,20	146,22	5,58	6,40	0,76	16,26	0,00	1,85		
			Húsgombóc	526,69	126,00	13,70	2,05	0,51	13,02	0,00	1,80		
			Paradicsom mártás	632,06	151,21	2,29	4,51	0,48	25,16	14,49	1,83		





2025. 06. 17. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	E	Főtt burgonyaköret	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	1,50		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Hagymás tojáskrém	188,53	45,10	1,41	4,18	0,77	0,41	0,00	0,49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	4 525,86	1 082,74	40,76	26,05	5,26	168,46	31,33	9,04		
2025. 06. 18. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Vajkrém	238,14	56,97	0,38	6,00	2,90	0,30	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90		
		E	Csontleves	170,58	40,81	2,24	1,58	0,01	4,49	0,00	1,87		
			Kukoricás csirkeragu	1 125,40	269,24	18,62	13,85	5,02	17,17	0,00	1,74		
			Tésztaköret copfocska	1 281,25	306,52	9,63	4,64	0,40	56,21	0,00	1,58		
			Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09		
			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	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,09		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		





2025. 06. 19. csütörtök	(00483) Gyermekek (felsős)	U	Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	4 532,41	1 084,31	46,45	31,26	9,27	152,72	9,99	7,06		
		T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00		
		E	Párolt rizs	625,07	149,54	2,00	7,04	0,81	19,38	0,00	0,50		
			Chilis bab N	1 364,31	326,39	16,41	17,43	4,89	25,56	2,40	0,99		
			Tortilla chips chilis babhoz	182,50	43,66	1,14	0,57	0,09	8,93	0,00	0,02		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
			Almalé, 100%-os 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	29,33	0,00		
		U	Croissan, csokis	1 037,50	248,21	3,70	11,85	0,00	29,70	0,00	0,00		
			Összesen:	5 008,12	1 198,13	37,47	45,04	7,01	157,20	31,73	2,71		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

