



Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 09. 01. 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	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		
			Mongol saláta	56,46	13,51	0,39	0,06	0,00	2,81	2,79	0,89		
			Almalé, 100%-os 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	29,33	0,00		
		U	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	10,70	0,00		
			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		
			Összesen:	4 296,76	1 027,93	38,76	17,52	4,82	177,73	43,64	4,57		
2025. 09. 02. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Pizzás csavart	1 174,58	281,00	5,00	13,00	0,00	31,00	0,00	0,00		
		E	Meggy leves	883,11	211,27	1,48	5,94	2,83	37,00	21,98	0,03		
			Olaszos spagetti szósz	568,50	136,01	13,37	4,11	0,63	11,19	4,00	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		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		





2025. 09. 02. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	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		
			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		
			Összesen:	5 376,97	1 286,37	45,77	41,91	8,20	173,78	25,98	3,72		
2025. 09. 03. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21	 	
			Margarin	65,10	15,57	0,00	1,72	0,47	0,01	0,00	0,09		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
		E	Csontleves	170,58	40,81	2,24	1,58	0,01	4,49	0,00	1,87	 	
			Rakott karfiol	1 371,51	328,11	21,27	18,40	6,44	18,94	0,00	2,12	    	
			műzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00	    	
			Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09		
		U	Halkrém	534,50	127,87	3,37	12,22	1,93	0,96	0,00	0,22	         	
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90	   	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	4 102,06	981,35	44,31	40,79	10,43	108,24	7,99	6,15		





2025. 09. 04. csütörtök	(00483) Gyermekek (felsős)	T	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	  	
		E	Tarhonyaleves	507,72	121,46	3,50	3,16	0,40	19,41	0,00	1,90	   	
			Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
			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	  	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Csokoládé ízű krém	46,50	11,12	0,05	0,66	0,25	1,24	1,21	0,00	 	
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Összesen:	3 892,13	931,13	40,33	24,97	6,57	134,23	24,04	6,49		
2025. 09. 05. péntek	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			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		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	  	
		E	Gulyásleves	921,84	220,54	13,82	10,49	2,25	17,15	0,00	1,98	    	
			Tejbedara	1 523,07	364,37	11,11	12,42	5,28	51,60	20,18	0,66	 	
			Kakaó szórá	332,70	79,59	0,15	0,17	0,10	19,26	19,18	0,00		
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	  	





2025. 09. 05. péntek	(00483) Gyermekek (félórás)	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Croissant, teljes őrlésű 60 g (S)	337,63	80,78	2,81	0,27	0,04	16,70	0,00	0,39		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	4 330,21	1 035,94	38,44	27,60	8,65	156,46	49,35	4,29		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

