



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	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. 10. 13. 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	Paradicsomleves	755,07	180,64	3,10	6,10	0,66	28,09	13,99	1,67		
			Rántott csirkemell	765,98	183,25	16,00	5,40	0,70	18,00	0,50	1,00		
			Kukoricás rizs	1 303,49	311,84	7,28	5,18	0,63	58,65	0,00	2,38		
			Csalamádé	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
		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		
			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:	4 700,89	1 124,62	43,56	30,03	7,12	169,23	14,81	6,18		
2025. 10. 14. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Párizsi	133,69	31,98								



2025. 10. 14. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	E	Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28		
			Lencsefőzelék	1 067,42	255,36	14,24	6,28	2,53	35,18	4,40	1,60		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	358,09	85,67	2,98	0,28	0,00	17,71	0,00	0,41		
			Összesen:	3 825,24	915,12	40,74	26,66	7,36	126,36	15,60	5,65		
2025. 10. 15. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
			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		
		E	Csontleves	170,58	40,81	2,24	1,58	0,01	4,49	0,00	1,87		
			Édes savanyú csirkemell	632,77	151,38	18,23	0,90	0,18	17,21	11,45	1,54		
			Bulgur köret	875,64	209,48	7,39	1,22	0,19	45,57	0,00	1,21		
			Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00			



2025. 10. 15.	00483	U	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	4 067,97	973,20	48,24	21,32	6,36	149,10	19,44	7,05		
2025. 10. 16. csütörtök	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55	   	
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
		E	Almaleves	693,69	165,95	1,30	6,05	3,04	25,81	10,99	0,03	    	
			Paprikás burgonya	1 646,20	393,83	14,11	19,97	5,89	38,27	0,00	3,16	    	
			Mandulaforgács	51,02	12,21	0,55	1,04	0,08	0,14	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	  	
			Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,0			



2025. 10. 17. péntek	(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	Tárkonyos raguleves	1 031,68	246,81	17,49	12,16	3,59	16,33	0,00	1,90	  	
			Tészta túrós tésztához	1 352,36	323,53	10,00	5,38	0,48	58,40	0,00	2,95		
			Tehéntúró	299,46	71,64	8,10	3,50	1,90	1,85	0,00	0,02		
			Porcukor	318,88	76,29	0,00	0,00	0,00	18,98	18,98	0,00		
			Tejföl öntet	259,28	62,03	1,16	5,71	2,89	1,44	0,00	0,62		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Pizzás csavart	587,29	140,50	2,50	6,50	0,00	15,50	0,00	0,00	 	
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	5 089,27	1 217,53	48,98	38,53	11,21	164,11	35,82	6,93		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

