



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 12. 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	Sárgaborsóleves	513,53	122,85	5,85	3,91	0,47	15,93	0,00	1,83		
			Borsos tokány	478,62	114,50	14,21	5,31	1,88	2,33	0,00	1,42		
			Tésztaköret orsó	1 281,25	306,52	9,63	4,64	0,47	56,21	0,00	1,65		
			Levesgyöngy	161,03	38,52	0,58	2,67	0,32	2,99	0,00	0,07		
			Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Sajtkrém	284,63	68,09	0,99	6,93	4,12	0,36	0,00	0,21		
			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:	4 529,20	1 083,53	47,63	32,27	10,78	149,04	0,32	6,64		
2025. 12. 02. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Vaníliás túrókrém	232,16	55,54	3,27	2,90	1,51	4,07	3,00	0,02		
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90		
		E	Húsgombóc	526,69	126,00	13,70	2,05	0,51	13,02	0,00	1,80		





2025. 12. 02. kedd	Gyermekek (felsős) (00483)	E	Paradicsom mártás	632,06	151,21	2,29	4,51	0,48	25,16	14,49	1,83		
			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		
			Mesefit gabonás keksz	970,20	232,11	7,20	0,00	0,00	34,50	0,00	0,00		
		U	Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			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:	4 784,95	1 144,73	45,42	15,21	3,60	187,82	27,48	7,00		
2025. 12. 03. szerda	Gyermekek (felsős) (00483)	T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29		
			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	Gyümölcsleves	810,07	193,79	1,52	6,32	3,04	31,72	16,98	0,04		
			Vagdalt szelet	694,41	166,13	15,78	6,38	1,00	11,20	0,00	1,88		
			Tavaszi rizsköret	1 099,59	263,06	6,86	2,38	0,27	52,96	0,00	1,49		
			Amerikai káposztasaláta	1 047,23	250,53	1,63	22,79	4,43	9,32	5,00	0,15		
		U	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		



2025. 12. 03.	szerda	(00483) Gyermek (felsős)	U	Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
				Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90		
				Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
				Összesen:	5 508,27	1 317,75	44,30	52,33	13,46	164,49	31,97	5,76		
2025. 12. 04.	csütörtök	(00483) Gyermek (felsős)	T	Puding(vaniliás,csokis)	116,80	27,94	0,80	0,98	0,00	3,92	0,00	0,00		
			E	Tojásleves	452,43	108,24	3,06	7,06	0,98	7,99	0,00	2,21		
				Rakott karfiol	1 371,51	328,11	21,27	18,40	6,44	18,94	0,00	2,12		
				Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			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		
				Teljes kiőrlésű kenyér	358,09	85,67	2,98	0,28	0,00	17,71	0,00	0,41		
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
				Összesen:	2 658,00	635,89	29,77	32,05	9,03	55,93	0,00	4,89		
2025. 12. 05.	péntek	(00483) Gyermek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
				Grissini, 60 g	568,72	136,06	3,66	3,35	0,34	22,66	0,00	0,65		
			E	Fejtett bableves	583,05	139,49	4,40	5,97	0,69	16,76	0,00	1,86		
				Morzsás nudli	1 732,86	414,56	12,06	4,62	0,48	78,98	0,00	2,10		
				Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		





2025. 12. 05. péntek	(00483) Gyermek (félév)	E	Eperöntet	288,97	69,13	0,38	0,16	0,00	16,19	9,99	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:	4 196,80	1 004,02	28,69	23,04	2,74	164,56	9,99	4,88		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

