



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Gulyásleves marhahússal I*	609,30	145,77	2,47	7,96	0,97	15,99	0,16	2,06		
	Tejbedara I*	1 197,61	286,51	10,85	4,00	2,04	51,58	19,98	0,33	 	
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Pizzás stangli	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40	 	
Összesen:	4 562,04	1 091,40	31,39	23,82	9,70	177,44	46,18	5,00			
2025. 01. 07. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80	 	
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Zabgaluskás leves I*	417,13	99,79	4,22	1,94	0,24	15,86	0,03	0,44	 	
	Kakukkfűves Csirkemell I*	825,73	197,54	25,41	8,52	1,11	4,62	0,01	0,69		
	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,66	 	





2025. 01. 07.	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75	
		U	Tejberizs kis poharas 150g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56	
			Összesen:	4 708,85	1 126,52	62,48	29,46	7,90	146,74	27,29	4,03	
2025. 01. 08. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Trappista sajt, zsíros, félkem	388,61	92,97	6,93	7,03	4,47	0,40	0,00	0,61	
			Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		E	Zöldbableves suli*	344,70	82,46	2,92	3,13	0,32	10,41	0,00	0,99	
			Rántott csmell sokmagvas I*	1 258,66	301,11	25,11	12,88	1,58	20,85	0,00	1,13	
			Mexikóis párolt rizs I*	1 323,32	316,58	6,88	5,88	0,67	58,49	0,00	0,50	
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	
			Összesen:	6 367,82	1 523,39	61,27	51,51	20,05	173,99	3,73	5,18	
		2025. 01. 09. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00
	Téliszalámi			432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	
	Korpás Kenyér			668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70	
	TV paprika			24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
E	Húsleves hús nélküli I**			418,13	100,03	3,65	3,66	0,42	12,84	0,01	1,06	
	Főtt hús I*			665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21	





2025. 01. 09. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Ribizli mártás I*	691,56	165,44	0,96	0,37	0,01	37,42	16,53	0,01	
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97	
		U	Teljes kiőrlésű tökmagos perec	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
			Összesen:	5 308,65	1 264,13	52,54	35,07	12,25	170,56	27,00	5,26	
2025. 01. 10. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Túrókrém zöldfűszeres I*	205,36	49,13	3,68	3,20	2,07	1,30	1,24	0,34	
			Kifli, teljes kiőrlésű	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00	
		E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Natúr sertés falatok I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,66	
			Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	0,00	1,01	
			Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61	
		U	Búrkifli, dejsós	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	17,31	0,32	
	Összesen:	4 621,40	1 105,60	41,44	38,52	11,36	134,23	21,55	3,50			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

