



Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 31. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Búzakenyér	675,07	161,50	5,75	0,73	0,19	32,10	0,68	0,97		
	E Tavaszi leves I*	356,12	85,20	2,01	4,94	0,54	7,68	0,02	0,99		
	Chilis bab I*	2 417,43	554,24	23,87	31,56	8,32	49,00	0,00	4,82		
	Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		
	Tejszelet	855,07	204,56	5,61	4,42	0,00	35,02	0,00	0,00		
	U Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
	Összesen:	5 815,81	1 367,25	49,14	48,68	11,92	183,99	3,88	8,63		
2025. 04. 01. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	213,30	51,03	2,01	3,90	0,00	1,95	0,90	0,27		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E Legényfogó leves I*	637,49	152,51	11,79	7,46	2,18	9,27	0,43	0,65		
	Gránátos kocka I*	2 084,32	498,64	14,93	12,28	1,58	81,10	0,00	1,30		
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		





2025. 04. 01	00482	U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50	
			Összesen:	4 941,84	1 182,26	40,79	42,43	10,92	152,83	2,95	7,53	
2025. 04. 02. szerda	(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	
			Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,00	0,32	
			Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	1,90	0,75	
		E	Orjaleves tésztabetéttel I*	371,39	88,85	3,66	3,08	0,40	11,60	0,00	0,55	
			Mediterán pulykatokányl*	1 071,05	248,56	21,65	16,08	4,31	5,85	0,30	3,29	
			Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	0,43	
			Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	
		U	Mákos madárka	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 427,43	1 290,76	53,78	42,25	12,28	162,58	8,42	6,77	
2025. 04. 03. csütörtök	(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	
			Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	
			Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,01	1,03	
			Fasírt isk*	1 311,46	313,75	13,60	21,63	6,03	15,61	0,18	1,33	





2025. 04. 03. csütörtök													
2025. 04. 03. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Zöldbabfőzelék I*	927,82	221,97	7,77	9,72	2,75	25,26	1,22	0,82		
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
			Összesen:	5 482,51	1 311,61	42,44	60,42	22,54	123,91	5,13	5,04		
2025. 04. 04. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,00	0,68		
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Tárkonyos burg.leves I*	751,04	179,67	3,23	9,61	2,07	19,59	0,69	0,85		
			Almás-fahéjas gombóc*I	485,17	116,07	2,45	3,93	0,42	17,59	0,00	1,25		
			Vaniliasodó I*	646,40	154,64	5,48	2,44	1,30	27,77	10,69	0,21		
		U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
			Összesen:	4 619,79	1 105,21	30,58	33,78	11,37	157,03	22,04	4,82		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

