



Tételes étlap 2025.07.21. - 2025.07.27.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 07. 21. hétfő	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Szárnymájkrém 65g	453,39	108,47	2,38	10,56	0,00	0,08	0,00	0,71		
			Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,16	0,70		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Frankfurti leves isk*	1 027,93	245,92	9,92	17,38	5,56	12,41	1,21	1,43		
			Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93		
			Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	17,83	0,00		
			Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00		
		U	Sonkás-lenmagos fonottka I*	1 958,08	468,44	18,40	16,30	6,28	61,95	2,65	1,77		
		Összesen:	6 692,28	1 601,03	52,13	54,06	13,20	223,86	27,84	5,55			
2025. 07. 22. kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Bundás kenyér I*	1 664,73	398,26	7,93	25,89	3,31	32,30	0,60	1,22		
		E	Vajgaluska leves I*	431,53	103,24	3,65	4,22	1,31	12,55	0,02	0,17		
			Sült csirkecomb (felső) I*	288,06	68,91	0,05	7,46	0,86	0,35	0,01	0,79		
			Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,76		
			Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
		U	Kuglóf, kakaós	453,95	108,60	2,99	1,42	0,91	18,71	4,91	0,23		
			Összesen:	4 638,42	1 109,67	35,62	47,31	7,89	130,06	7,79	3,92		





2025. 07. 23. 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			
	Tavaszi felvágott	233,24	55,80	2,82	4,59	1,32	0,84	0,15	0,66			
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07			
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00			
	E Csirkebecsinált leves I*	1 533,09	366,77	25,11	22,76	5,93	15,06	0,04	0,71			
	Milánói makaróni szósz I*	758,04	150,68	11,92	10,14	1,81	10,53	0,43	2,80			
	Tésztaköret makaróni I*	1 106,00	264,59	10,20	6,25	0,92	41,57	0,00	0,62			
	Reszelt trapista sajt	388,61	92,97	6,93	7,03	0,40	0,61	0,00	0,00			
	U Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50			
	Összesen:	5 721,11	1 338,02	64,25	73,93	18,70	106,01	2,24	7,48			
2025. 07. 24. 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			
	Reszelt trapista sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	0,48	0,73	0,00	0,00			
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18			
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
E	Meggyleves /bef/ isk	925,00	221,29	2,21	4,31	2,51	42,25	36,55	0,52			
	Rántott csmell lenmagos I*	1 242,27	297,19	25,08	12,52	1,58	20,73	0,00	1,13			





2025. 07. 24. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Rizi-bizi mir. I*	1 416,80	338,95	9,15	6,01	0,68	61,59	0,01	0,61		
		U	Kockasajt ízesített,félzs.17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
			Összesen:	6 390,66	1 528,86	62,15	43,25	10,69	211,81	40,87	5,23		
2025. 07. 25. péntek	(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		
			Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
			Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
		E	Karfiolleves I*(piros)	434,94	104,05	3,62	4,41	0,50	12,26	0,00	0,55		
			Rakott burg virslivel I*	2 370,75	567,16	22,08	30,56	10,07	49,89	2,06	3,30		
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
			Uborka saláta (friss) isk	227,22	54,36	0,95	0,10	0,00	12,36	9,99	2,97		
		U	Gyümölcs saláta (friss) isk*	43,29	10,36	0,17	0,07	0,00	2,19	0,24	0,00		
			Összesen:	4 779,55	1 143,43	40,54	47,89	14,56	132,56	13,04	9,31		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

