



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 02. 03. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Margarín, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Szel.Trap.sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
	Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	0,43	0,75		
	E Mustáros pulykaragu leves I*	958,03	229,19	15,32	13,01	3,55	12,22	0,53	0,96		
	Tejberizs I*	1 616,07	386,62	12,50	5,30	2,72	71,99	19,98	0,34		
	Vegyes gyüm.márt. I*	716,06	171,31	1,43	0,71	0,01	38,97	15,05	0,02		
	U Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:	5 683,68	1 359,73	50,72	40,51	17,10	182,43	39,20	4,77			
2025. 02. 04. kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Túrókrém snidlinges I*	190,37	45,54	4,29	2,60	1,70	1,18	1,16	0,24		
	Zsemle kukoricás	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Csirkebecsinált leves I*	761,29	182,13	11,03	8,60	1,21	14,66	0,04	0,57		
	Tojásfasírt I*	795,94	190,41	7,45	8,66	1,53	20,19	0,24	1,63		
	Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,00	0,71		
	Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		





2025. 02. 04.	(00482)	Gyermek	U	Teljes kiőrlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
				Összesen:	5 730,57	1 370,95	52,04	44,43	15,14	151,43	5,72	5,79	
2025. 02. 05. szerda	(00482)	Gyermek (7-10 év)	T	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18	
				Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
				Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
			E	Reszelttésztalesves I*	436,88	104,52	3,44	4,08	0,46	13,45	0,04	1,89	
				Zöldborsós pulyka ragu I*	1 034,92	247,59	19,10	15,55	3,57	7,44	0,10	0,93	
				Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	0,80	
			U	Teljes kiőrlésű sajtos csiga	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	
				Összesen:	5 069,51	1 212,81	42,78	45,38	17,16	137,71	4,43	4,77	
2025. 02. 06. 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	0,12	
				Párizsi sajtos, baromfi	300,64	71,92	3,90	5,70	2,11	1,17	0,00	0,58	
				Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13	
				TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			E	Magyaros gombaleves I*	663,61	158,76	5,65	9,85	1,22	12,55	0,33	1,71	
				Gyros fűsz. csirke hús I*	737,57	176,45	23,15	8,50	1,12	1,63	0,00	0,57	
				Burgonyapüré I*	1 269,01	303,59	8,04	6,98	3,19	51,21	0,00	0,71	





2025. 02. 06. csütörtök											
(00482) Gyermek (7-10 év)											
E	Trópusi befőtt	294,48	70,45	0,38	0,11	0,00	16,62	9,92	0,01		
U	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Összesen:	5 517,23	1 314,03	58,26	43,30	12,50	165,37	14,21	5,42		
2025. 02. 07. 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		
	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
	Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,33	1,39		
	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		
	Csikós tokány isk*	1 430,00	342,11	15,84	28,62	8,71	5,87	0,64	2,07		
	Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35		
	Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43		
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	7 172,70	1 715,97	57,90	73,16	20,87	186,82	21,41	8,52		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

