



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

| 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. 10. hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év) | T Sertésmájkrém 65 g | 160,00 | 38,28 | 2,21 | 2,40 | 0,83 | 0,97 | 0,00 | 0,31 | | |
| | Graham kenyér | 662,53 | 158,50 | 7,17 | 1,06 | 0,28 | 26,89 | 0,43 | 0,75 | | |
| | Uborka(kígyó) | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | |
| | E Sárgaborsó leves sertés I* | 1 209,15 | 289,27 | 18,97 | 12,55 | 2,65 | 24,73 | 0,22 | 1,40 | | |
| | Darás metélt I* | 1 920,63 | 459,48 | 13,70 | 8,29 | 1,07 | 81,98 | 5,99 | 0,93 | | |
| | Barackíz | 241,66 | 57,81 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,26 | 12,46 | 0,00 | | |
| | 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: | 5 662,18 | 1 354,59 | 52,47 | 30,27 | 8,10 | 205,17 | 22,74 | 4,81 | | | |
| 2025. 02. 11. 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 | | |
| | Torrero szalámi | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Zsemle hosszú | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Daragaluska leves isk* | 583,04 | 139,48 | 3,54 | 5,70 | 0,73 | 18,27 | 0,01 | 1,03 | | |
| | 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 | 0,76 | | |
| | Rozsos kenyér | 506,50 | 121,17 | 3,30 | 0,40 | 0,05 | 25,00 | 0,25 | 0,75 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|----------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| 2025. 02. 11 | 00482 | U | Kalács kakaós | 706,42 | 169,00 | 4,15 | 3,80 | 1,75 | 29,50 | 4,90 | 0,35 | |
| | | | Összesen: | 4 128,52 | 987,68 | 54,10 | 31,34 | 6,49 | 118,54 | 7,17 | 3,70 | |
| 2025. 02. 12. szerda | (00482) Gyermek (7-10 év) | T | Sajtkrém félzsíros, ömlesztett | 142,20 | 34,02 | 1,34 | 2,60 | 0,00 | 1,30 | 0,60 | 0,18 | |
| | | | Kifli, korpás | 681,34 | 163,00 | 5,70 | 1,08 | 0,47 | 30,99 | 1,88 | 0,90 | |
| | | | TV paprika | 24,57 | 0,00 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | |
| | | E | Tavaszi leves I* | 356,12 | 85,20 | 2,01 | 4,94 | 0,54 | 7,68 | 0,02 | 0,99 | |
| | | | Olaszos pulyka I* | 943,56 | 222,45 | 17,14 | 15,15 | 3,36 | 4,91 | 0,40 | 1,02 | |
| | | | Párolt rizs I* | 1 445,98 | 345,93 | 6,45 | 7,70 | 0,90 | 62,34 | 0,01 | 0,41 | |
| | | U | Briós cukor nélkül 100g | 1 446,28 | 346,00 | 8,30 | 8,00 | 3,60 | 66,00 | 12,00 | 0,75 | |
| | Összesen: | 5 040,05 | 1 196,60 | 41,30 | 39,56 | 8,87 | 174,12 | 14,91 | 4,25 | | | |
| 2025. 02. 13. 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 kukoricás | 817,61 | 195,60 | 6,78 | 1,40 | 0,30 | 37,93 | 1,03 | 0,93 | |
| | | E | Csontleves tésztabetéttel I* | 270,40 | 64,69 | 3,19 | 1,40 | 0,20 | 9,81 | 0,00 | 1,14 | |
| | | | Fasírt isk* | 1 311,46 | 313,75 | 13,60 | 21,63 | 6,03 | 15,61 | 0,18 | 1,33 | |
| | | | Zöldbabfőzelék I* | 927,82 | 221,97 | 7,77 | 9,72 | 2,75 | 25,26 | 0,94 | 0,82 | |
| | | | Tönköly kenyér | 518,32 | 124,00 | 4,95 | 0,65 | 0,25 | 23,00 | 0,00 | 0,80 | |





| 2025. 02. 13. | | (00482) Gyermek (7-10 év) | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|---------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|--|
| E | Banán | 658,16 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | | | |
| U | Teljes kiőrlésű kakaós csiga | 1 701,26 | 407,00 | 7,93 | 10,37 | 6,95 | 52,76 | 22,38 | 0,50 | | | |
| Összesen: | | 6 718,85 | 1 607,38 | 50,07 | 56,02 | 19,99 | 201,84 | 24,53 | 6,30 | | | |
| 2025. 02. 14. 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 | | | |
| | Szel.Trap.sajt | 466,33 | 111,56 | 8,31 | 8,43 | 5,36 | 0,48 | 0,00 | 0,73 | | | |
| | Kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 485,21 | 116,08 | 4,63 | 0,61 | 0,04 | 23,44 | 0,00 | 0,49 | | | |
| | Kaliforniai paprika | 38,70 | 9,26 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 1,81 | 0,00 | 0,00 | | | |
| E | Csurgatott tojás leves I* | 528,38 | 126,40 | 4,94 | 8,73 | 1,46 | 6,91 | 0,02 | 0,49 | | | |
| | 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 | Joghurt, görög 150g 8% zsírt. | 821,37 | 196,50 | 3,60 | 12,00 | 8,40 | 18,00 | 16,50 | 0,17 | | | |
| | Zabpelyhes keksz | 772,80 | 184,88 | 4,20 | 9,87 | 2,53 | 19,63 | 0,00 | 0,12 | | | |
| Összesen: | | 5 861,04 | 1 402,16 | 51,86 | 70,57 | 23,72 | 136,07 | 19,52 | 4,40 | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

