



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 20. hétfő (00083) Ált. Iskola 7-10év	T Kakaó 4-6év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
	Sajtos kifli 100g	0,00	0,00	0,00	9,84	5,58	47,30	2,20	1,62		
	E Lebbencsleves*7-10év	543,05	129,92	3,50	4,12	1,43	17,96	0,00	1,60		
	Paradicsom mártás *7-10év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37		
	Húsgombóc (normál) *7-10év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
	Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	U Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	19,59	0,00	0,41		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Kenőmájas *	395,76	94,68	4,77	8,31	3,79	0,09	0,00	0,82		
	Összesen:	6 184,23	1 381,40	48,27	73,45	23,58	221,73	56,15	9,56		
2025. 01. 21. kedd (00083) Ált. Iskola 7-10év	T Pizzásrúd 7-10év	2 239,67	500,08	10,05	38,47	11,29	36,72	0,00	5,77		
	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	E Májgaluska leves*7-10év	1 288,67	308,29	15,30	14,31	2,06	28,83	0,00	3,04		
	Carbonaras tészta*7-10év	2 218,76	200,83	22,29	19,90	5,66	64,66	0,00	4,67		
	Narancs *	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U Diák csemege *	554,65	132,69	5,25	12,30	4,72	0,09	0,00	1,50		





2025. 01. 21. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év.	U	Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,00	0,41		
			Összesen:	7 821,79	1 280,36	63,91	102,73	29,20	174,48	0,00	0,00	15,87		
2025. 01. 22. szerda	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Sajtos pogácsa saját isk 7-10é	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88			
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		E	Szilvaleves*7-10év	1 093,54	261,61	4,19	4,24	2,13	50,57	24,98	1,00			
			Zöldborsópaprikás v. 7-10év	2 473,21	591,68	29,21	17,73	5,30	73,13	0,00	3,05			
			Savanyú uborka *	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			
		U	Sonka krém 7-10év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00			
			Kenyer 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01			
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
			Összesen:	7 556,57	1 736,34	71,91	72,06	24,29	209,63	24,98	9,42			
		2025. 01. 23. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00	
	Túrós bukta saját 7-10év			2 714,62	641,40	18,83	40,88	12,54	50,61	9,99	1,54			
E	Paradicsom leves 7-10év			1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43			
	Rántott hal 7-10év			1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00			
	Kukoricás, rizs* 7-10év			1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49			





2025. 01. 23. csütörtök (00083) Ált. Iskola 7-10év		E	Tartármártás*7-10év	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59		
		U	Sajtkrém tömlős	474,39	113,49	1,65	11,55	6,87	0,60	0,00	0,35		
			Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
			Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	8 564,86	2 040,97	47,45	113,07	27,65	206,25	32,97	7,41		
2025. 01. 24. péntek (00083) Ált. Iskola 7-10év		T	Fahéjas csiga saját 7-10év	2 269,29	542,89	14,75	18,03	6,06	79,96	19,98	0,27		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Vajas galuskaleves 7-10év	608,60	145,60	4,62	6,15	1,00	17,51	0,00	1,97		
			Csirkepörkölt*7-10év	1 758,73	420,75	53,33	19,67	4,02	7,05	0,00	2,09		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	7 218,49	1 726,91	96,67	67,56	18,06	180,53	19,98	7,41				

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

