



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 05. 12. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Kakaó 7-10év	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	Reszelttésztalesves *7-10év	1 117,29	267,29	8,47	7,66	1,15	38,23	0,00	3,80		
			Zöldborsófőzelék mir. 7-10év	1 794,23	429,24	12,34	24,63	3,18	38,83	4,00	1,57		
			Sült csibefasírt (Sütőben)7-10	1 208,33	287,86	11,00	23,71	0,42	0,20	0,00	2,56		
			Nápolyi*	33,45	8,00	0,10	0,45	0,16	0,87	0,43	0,00		
		U	Baromfimájkrém 65g	546,65	130,78	8,74	8,52	2,54	4,26	0,00	0,63		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	9 808,25	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	6 009,81	11 146,70	51,62	78,98	14,83	192,38	26,61	10,87		
2025. 05. 13. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Baconos orsó	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00		
		E	Tárk. pulykaraguleves *7-10év	1 179,01	282,06	20,14	16,48	5,12	12,75	0,00	2,05		
			Sajtos metélt*7-10év	2 903,53	551,70	26,30	31,66	11,87	75,30	0,00	2,91		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2025. 05. 13. kedd (00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Diák csemege *	739,54	176,92	7,00	16,40	6,29	0,12	0,00	2,00	  	
		Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41	    	
		Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	7 330,97	1 385,72	74,99	87,41	31,58	169,56	0,00	7,85		
2025. 05. 14. 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	Zöldségleves mir.*7-10év	405,34	96,97	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	  	
		Pirított csirkemáj 7-10év	1 497,35	358,22	40,83	16,81	3,96	10,45	0,00	1,83		
		Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 	
		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	 	
		Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	7 454,10	1 711,82	90,57	76,91	22,05	179,29	0,00	11,84		





2025. 05. 15. 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	   		
	Vegyes gyüm.levesmir.* 7-10év	1 004,36	167,31	3,09	4,50	2,25	47,90	38,89	1,03	 		
	Rántott hal 7-10év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00			
	Tört burgonya * 7-10év	1 655,46	332,50	8,77	7,70	1,97	64,44	0,00	1,61			
	Tartármártás*7-10év	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59	    		
	Sajtkrém tömlős	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	 		
	Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01			
	Magos zsemle, kifli	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96	   		
	Összesen:	9 403,41	2 105,07	51,72	112,78	32,08	245,88	61,87	7,21			
2025. 05. 16. 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	Paradicsom leves 7-10év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43	  		
	Majorannás sert. tokány* 7-10	1 675,89	400,93	18,56	33,28	9,60	6,29	0,00	1,67			
	Párolt bulgur 7-10év	1 781,84	83,93	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52			
U	Kenőmájas *	527,69	126,24	6,36	11,08	5,07	0,12	0,00	1,10	   		
	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2025. 05. 16	(00083 ,	U	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	7 917,35	1 551,75	65,28	86,89	24,85	216,26	29,97	7,27		

Kukla Imréné	Szabó Orsolya	Nagy Mónika
Élelmezési osztályvezető	Vezető	Gazdaságvezető dietetikus

