

**Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.**

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 02. hétfő	(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		
			Turós pogácsa 7-10év	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
		E	Daragaluskaleves* 7-10év	655,06	156,71	4,99	6,95	1,13	17,75	0,00	2,72		
			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		
		U	Harcsapástétom	485,02	0,00	9,52	8,60	2,25	0,00	0,00	0,59		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 879,43	1 529,76	67,95	74,39	20,01	173,37	29,97	10,57		
2025. 06. 03. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Virslis kifli saját 7-10év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
		E	Húsgombócleves 7-10év	1 046,25	243,12	13,47	15,72	5,43	9,88	0,00	3,04		
			Tejbenrizs-szórás*7-10év	2 198,20	525,88	19,17	6,63	3,55	96,76	24,98	1,53		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2025. 06. 03	2025. 06. 04. szerda	2025. 06. 05. csütörtök
(00083)	(00083)	(00083)
U	Ált. Iskola 7-10év	Ált. Iskola 7-10év
Sárgarépa *		
84,06	20,11	0,60
0,10	0,02	4,05
0,00	0,16	
Összesen:	7 982,43	1 902,49
64,03	78,87	26,92
227,96	44,96	9,57
T	Sajtos rúd saját 7-10év	
2 372,73	496,18	12,28
41,37	12,93	35,87
0,00	2,11	
Tej 1,5%		
405,72	97,06	6,80
3,00	1,63	10,60
0,00	0,27	
E	Zöldbableves (mir.)*7-10év	
899,02	215,08	5,99
10,07	2,76	24,52
2,00	1,92	
Milánói makaróni*7-10év		
2 987,19	326,14	30,36
28,46	10,18	83,61
14,79	4,77	
U	Tojáskrém*7-10év	
592,01	141,62	8,52
11,37	3,44	1,14
0,00	1,73	
Magvas kenyér 0,5kg		
688,82	164,79	7,20
2,85	0,65	27,38
0,00	0,99	
Lilahagyma *		
82,72	19,79	0,60
0,05	0,00	4,15
0,00	0,01	
Összesen:	8 028,21	1 460,66
71,75	97,17	31,59
187,27	16,79	11,80
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	BrokkolikréMLEVES*7-10év	
2 244,24	536,90	10,27
30,09	11,36	55,49
6,00	10,62	
Rántott sajt *7-10év		
3 581,07	570,87	25,77
69,70	17,93	30,56
0,00	6,97	
Párolt rizsköret 7-10év		
1 707,00	408,37	8,09
6,81	0,80	78,01
0,00	1,89	
Tartármártás*7-10év		
1 317,04	315,08	1,27
32,16	5,61	4,76
3,00	1,59	
U	Sonka krém 7-10év	
510,83	122,21	14,17
5,25	2,25	4,43
0,00	0,00	
Barna kenyér		
0,00	0,00	0,00
0,00	0,00	0,00





2025. 06. 06. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07		
			Összesen:	10 812,90	2 300,96	77,70	151,98	42,41	223,66	9,00	21,41		
		T	Sajtos pogácsa saját isk 7-10é	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88	 	
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	 	
		E	Lebbencsleves*7-10év	539,96	129,18	3,50	4,00	1,44	18,92	0,48	1,60	  	
			Tarhonyáshús*7-10év	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	2,36	 	
			Savanyúság különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Vaj (100 g.) *	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00		
			Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	16,20	0,02		
			Kenyér 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:	8 336,56	1 922,95	63,60	98,30	28,50	210,02	36,66	8,15		

Kukla Imréné
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

