



Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	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. 16. 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		
			Vaníliás csiga saját 7-10év	2 690,30	611,49	6,87	35,50	9,75	73,39	37,96	1,49		
		E	Bableves szárazbabból*7-10év	2 202,20	526,84	23,06	14,72	4,38	74,63	0,00	2,01		
			Szecsuaíni csirkemell 7-10év	167,33	40,03	3,50	0,24	0,03	5,84	1,44	1,58		
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
		U	Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	8 323,04	1 959,03	57,02	71,22	21,82	277,25	39,40	8,48		
2025. 06. 17. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Burgonyás pogácsa 7-10év	1 932,53	426,60	7,81	28,14	1,54	41,46	0,00	0,28		
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
		E	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Erdélyi csorbaleves*7-10év	1 678,44	401,54	20,83	26,00	10,16	19,49	2,00	1,13		
			Firenzei spagetti 7-10év	2 385,48	142,03	31,47	8,23	3,45	88,65	3,60	5,53		
		U	Tojáskrém*7-10év	592,01	141,62	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		
			Kenyer 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2025. 06. 17.	(00083)	U	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	8 036,85	1 458,30	81,02	77,76	20,50	215,18	25,58	9,96	
2025. 06. 18. szerda	(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	
			Virslis kifli saját 7-10év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50	
		E	Savanyú uborka *	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
			Lencseleves *7-10év	1 543,14	369,17	14,99	14,78	3,20	43,13	2,00	2,77	
			Pásztortarhonya 7-10év	3 067,33	733,81	33,21	23,52	7,59	94,82	1,20	3,50	
		U	Vaníliás túrókrém 7-10év	673,45	155,09	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03	
			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:	8 960,82	11 847,88	80,75	97,63	30,13	234,39	26,68	12,62	
		T	Sonkás batyu saját 7-10év	2 099,57	502,29	8,03	36,23	9,88	35,44	0,00	1,60	
2025. 06. 19. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év		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	
			Hentes tokány *7-10év	2 193,70	524,81	25,04	40,96	12,50	11,97	0,00	3,11	
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	





2025. 06. 20. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Lekváros bukta	2 854,48	682,89	20,47	11,34	3,46	124,41	32,11	0,21		
			Összesen:	10 354,01	2 477,03	72,62	102,58	30,40	311,00	57,09	8,08		
		T	Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43		
			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		
			Sertés pörkölt*7-10év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
			Burgonya sós 350 g * 7-10év	1 175,84	281,30	7,50	0,00	0,08	60,00	2,40	3,97		
			Káposzta saláta *7-10év	605,76	144,92	3,22	0,40	0,05	31,41	19,98	1,54		
		U	Kolbászos batyu gyerek 7-10év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
			Összesen:	8 228,55	1 835,32	62,54	85,44	19,11	229,60	53,51	11,66		

Fodor Mihály
.....

Szabó Orsolya
.....

Nagy Mónika
.....

Élelmezési
osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

