

| Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30. |           |          |                     |              |                             |             |          |              |                |           |        |            |      |           |
|-----------------------------------------|-----------|----------|---------------------|--------------|-----------------------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|------|-----------|
|                                         | Diéta     |          | Étlap tétel         | Energia (Kj) | Energia (Kcal)              | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |           |
| 24/03/2025                              | hétfő     | (00040)  | Középiskola /15-18/ |              |                             |             |          |              |                |           |        |            |      |           |
|                                         |           |          |                     | E            | Zöldségkrémleves            | 374,89      | 89,69    | 4,00         | 3,56           | 1,07      | 10,13  | 0,00       | 2,14 | 1,7,9     |
|                                         |           |          |                     |              | Tarhonyás hús               | 2 115,55    | 506,11   | 30,92        | 16,13          | 3,67      | 58,68  | 0,00       | 1,72 | 1,3       |
|                                         |           |          |                     |              | Csemege uborka              | 57,54       | 13,77    | 0,60         | 0,10           | 0,00      | 2,60   | 0,00       | 0,60 | 10        |
|                                         |           |          |                     |              | Levesgyöngy                 | 460,08      | 110,07   | 1,67         | 7,63           | 0,93      | 8,55   | 0,00       | 0,21 | 1,3,7     |
|                                         |           |          |                     |              | Összesen:                   | 3 008,06    | 719,64   | 37,19        | 27,42          | 5,67      | 79,96  | 0,00       | 4,67 |           |
| 25/03/2025                              | kedd      | (00040)  | Középiskola /15-18/ |              |                             |             |          |              |                |           |        |            |      |           |
|                                         |           |          |                     | E            | Tojásleves                  | 321,56      | 76,92    | 4,46         | 5,50           | 1,14      | 2,30   | 0,00       | 1,09 | 1,3       |
|                                         |           |          |                     |              | Zöldborsófőzelék            | 1 170,93    | 280,13   | 14,98        | 7,75           | 1,45      | 36,95  | 5,00       | 1,14 | 1,7       |
|                                         |           |          |                     |              | Csirkepörkölt               | 735,67      | 176,00   | 30,63        | 3,19           | 0,51      | 5,95   | 0,00       | 1,22 | 1         |
|                                         |           |          |                     |              | teljes kiörlésű kenyér      | 496,70      | 118,83   | 5,10         | 0,50           | 0,00      | 26,70  | 0,00       | 0,77 | 1         |
|                                         |           |          |                     |              | Eper                        | 97,15       | 23,24    | 0,54         | 0,24           | 0,00      | 4,32   | 0,00       | 0,01 |           |
|                                         | Összesen: | 2 822,01 | 675,12              | 55,71        | 17,18                       | 3,10        | 76,22    | 5,00         | 4,23           |           |        |            |      |           |
| 26/03/2025                              | szerda    | (00040)  | Középiskola /15-18/ |              |                             |             |          |              |                |           |        |            |      |           |
|                                         |           |          |                     | E            | Hideg gyümölcsleves         | 460,25      | 110,11   | 1,56         | 1,52           | 0,68      | 21,66  | 7,99       | 0,02 | 1,7       |
|                                         |           |          |                     |              | Húspogácsa                  | 1 354,41    | 324,02   | 26,39        | 16,66          | 4,30      | 16,91  | 0,75       | 0,96 | 1,3,7     |
|                                         |           |          |                     |              | burgonyapüré                | 1 084,27    | 259,39   | 7,89         | 3,59           | 1,19      | 47,72  | 0,00       | 0,44 | 7         |
|                                         |           |          |                     |              | Kukoricasaláta              | 591,57      | 141,52   | 4,74         | 1,60           | 0,24      | 26,86  | 3,00       | 0,02 |           |
|                                         |           |          |                     |              | Összesen:                   | 3 490,50    | 835,04   | 40,58        | 23,37          | 6,41      | 113,15 | 11,74      | 1,44 |           |
| 27/03/2025                              | csütörtök | (00040)  | Középiskola /15-18/ |              |                             |             |          |              |                |           |        |            |      |           |
|                                         |           |          |                     | E            | Lencsegulyás                | 959,55      | 229,56   | 19,19        | 7,57           | 1,77      | 20,79  | 0,00       | 1,19 | 9         |
|                                         |           |          |                     |              | Krumplis tészta             | 2 328,10    | 556,96   | 18,00        | 13,73          | 1,82      | 89,08  | 0,00       | 1,76 | 1,3       |
|                                         |           |          |                     |              | Fejessaláta                 | 413,03      | 98,81    | 7,01         | 1,50           | 0,00      | 14,01  | 4,00       | 0,20 |           |
|                                         |           |          |                     |              | Összesen:                   | 3 700,68    | 885,33   | 44,20        | 22,80          | 3,59      | 123,88 | 4,00       | 3,15 |           |
| 28/03/2025                              | péntek    | (00040)  | Középiskola /15-18/ |              |                             |             |          |              |                |           |        |            |      |           |
|                                         |           |          |                     | E            | Zöldséges daragaluska leves | 507,99      | 121,53   | 5,39         | 5,12           | 1,23      | 13,16  | 0,00       | 0,41 | 1,3,9,(7) |
|                                         |           |          |                     |              | Panírozott halrudak         | 1 252,32    | 299,60   | 13,95        | 14,10          | 0,71      | 27,33  | 0,00       | 0,00 | 1,3,4,7   |

|       |     |      |         |  |              |          |        |       |       |      |        |      |      |                 |
|-------|-----|------|---------|--|--------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-----------------|
| 28/03 | pér | (000 | Középis |  | Párolt rizs  | 1 228,36 | 293,87 | 6,40  | 2,10  | 0,26 | 62,00  | 0,00 | 0,31 |                 |
|       |     |      |         |  | Tartármártás | 458,97   | 65,00  | 1,24  | 12,98 | 3,96 | 2,70   | 0,00 | 0,07 | 3,7,10,(1),(12) |
|       |     |      |         |  | Összesen:    | 3 447,64 | 780,00 | 26,98 | 34,30 | 6,16 | 105,19 | 0,00 | 0,79 |                 |

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

[illegible]

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |