



Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 16. hétfő (00035) Lisztmentes iskolás	T	Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41		
		Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		Pulyka sonka*	138,60	0,00	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64		
		Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	E	Pirított tésztalevés *LM	1 100,03	263,16	7,33	6,30	0,76	40,95	0,00	2,63		
		Sertés pörkölt*7-10év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
		Tészta köret (klf.) 100 g LÉ.	1 057,45	25,18	3,60	3,98	0,55	49,80	0,00	5,98		
		Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
	U	Kenyer 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
		Alma *	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00		
		Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
		Összesen:	6 254,29	1 137,21	51,41	71,03	19,29	162,60	9,99	14,36		
	2024. 12. 17. kedd (00035) Lisztmentes iskolás	T	Sonkakrém diéta x	450,41	63,55	6,82	8,12	2,27	1,72	0,00	0,95	
		Magvas kenyér 0,5kg	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99		
		Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
E		Májgaluska leves LÉ*	527,20	126,12	8,12	4,39	0,74	13,16	0,00	3,26		





2024. 12. 17. kedd												
Lisztmentes iskolás (00035)												
E	Tejbenrizs-szórás*7-10év	2 198,20	525,88	19,17	6,63	3,55	96,76	24,98	1,53			
	Banán*	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03			
	U	Kenyér 0,75kg	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81		
		Sárgarépa *	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		Pulyka sonka*	138,60	0,00	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64		
	Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Összesen:		5 410,76	1 217,06	51,87	37,34	11,41	185,64	34,97	8,47			
2024. 12. 18. szerda												
Lisztmentes iskolás (00035)												
T	Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01			
	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Párizsi klf.*	194,10	46,44	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,00			
E	Sült csirkecomb 7-10év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,98			
	Burgonyapüré 7-10év	1 426,85	214,27	6,74	15,15	4,25	39,53	0,00	1,76			
	Zöldbaleves TM mir.*	432,97	103,58	3,19	3,64	0,44	14,19	1,20	2,04			
U	Tojáskrém* (tejmentes)	136,97	32,77	1,67	2,74	0,71	0,31	0,00	0,95			
	Magvas kenyér 0,5kg	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,79			
	Lilahagyma *	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Összesen:		5 449,83	1 176,72	74,36	55,28	13,56	117,45	11,19	9,73			





2024. 12. 19. csütörtök												
(00035) Lisztmentes iskolás												
T	Párizsi krém TM.	289,44	69,25	0,41	7,46	2,08	0,11	0,00	0,24			
	Korpás kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76			
	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	E	Almaleves mir* 4-6 évLisztQ	1 347,02	322,26	3,85	4,91	2,44	64,06	21,98	0,57		
		Tejsz. csirkeragu lisztQ isk	1 076,57	257,55	20,37	14,88	3,80	9,18	0,00	1,89		
		Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
	U	Sonka krém tejQ	387,09	92,60	8,21	5,55	1,58	2,34	0,00	0,06		
		Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Jégcsapretek *	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	Összesen:		5 540,72	1 325,53	47,37	42,33	12,19	184,75	31,97	5,44		
2024. 12. 20. péntek												
(00035) Lisztmentes iskolás												
T	Csirkemell sonka	108,70	0,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
	Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Magvas kenyér 0,5kg	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99			
	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	E	Zöldborsóleves LÉ.*	593,10	141,89	5,28	6,30	0,71	15,41	0,00	1,85		
		Eszterházi p.ragu lisztQ isk	1 329,01	317,94	22,70	19,44	5,81	12,62	0,00	1,71		





2024. 12. 20. péntek (00035) Lisztmentes iskolás	E	Tészta köret (klf.) 100 g LÉ.	1 057,45	25,18	3,60	3,98	0,55	49,80	0,00	5,98		
	U	Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02		
		Kenyér 0,75kg	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81		
		Alma *	29,08	6,96	0,08	0,08	0,00	1,40	0,00	0,00		
		Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Összesen:	5 776,16	1 128,06	48,30	61,35	15,55	155,93	22,26	12,22		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető

dietetikus

