



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	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. 10. 06. hétfő	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	16,20	0,02		
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
			Laktózmentes tej	324,00	77,51	6,60	3,00	2,00	5,60	0,00	0,52		
		E	Zöldborsófőzelék diab TM.	1 241,66	297,05	8,60	17,24	2,29	26,31	2,80	1,14		
			Bundás mackó sütőben 11-14év	1 895,60	451,49	11,20	43,71	0,42	0,32	0,00	4,48		
			Reszelttésztalesves *	1 112,53	266,08	8,47	7,48	1,16	39,71	0,74	3,80		
			Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
			Összesen:	6 250,70	1 493,32	41,40	88,73	9,82	125,97	21,29	11,16		
2025. 10. 07. kedd	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Párizsi felv, *	26,74	6,40	0,36	0,55	0,21	0,01	0,00	0,07		
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Laktózmentes tej	324,00	77,51	6,60	3,00	2,00	5,60	0,00	0,52		
		E	Húsgombóclevés 11-14év	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
			Spenótos tejszínes penne TM	1 578,99	377,74	11,34	14,39	1,48	49,63	0,00	1,72		





2025. 10. 07		(00051)											
		E	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 761,22	892,63	31,59	41,50	10,41	95,55	0,00	6,00		
2025. 10. 08. szerda	Lactose mentes alsós (E) (00051)	T	Főtt virsli	910,00	217,70	11,38	18,20	6,97	0,18	0,00	2,35		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
			Ketchup*	136,08	32,56	0,63	0,12	0,02	7,20	7,20	0,65		
			Laktózmentes tej	324,00	77,51	6,60	3,00	2,00	5,60	0,00	0,52		
		E	Paradicsom leves 11-14év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43		
			Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Burgonyapüré 200 g TM.	697,47	166,86	3,51	3,92	1,10	28,02	1,12	1,79		
			Befőtt Kf.*	216,66	51,83	0,18	0,18	0,00	12,12	12,12	0,00		
			Összesen:	5 035,16	1 204,58	43,59	46,82	11,97	145,95	31,98	8,74		
		2025. 10. 09. csütörtök	Lactose mentes alsós (E) (00051)	T	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69
	Liga margarin tejmentes			531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Magvas kenyér 0,5kg			688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10		
	Laktózmentes tej			324,00	77,51	6,60	3,00	2,00	5,60	0,00	0,52		
E	Zellerkrémleves mir. TM x			709,74	169,79	2,45	12,52	1,82	11,15	0,00	1,28		
	kenyérkocka 11-14év			329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,61		
	Tarhonyáshús*11-14év			3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	2,36		





2025. 10. 10. péntek	2025. 10. 09	(00051) Lactose mentes alsós (E)	E	Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
				Összesen:	6 421,23	1 536,19	55,18	78,20	19,49	111,32	0,17	6,72		
			T	Gépsonka,orsi sonka *	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33		
				Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
				Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
				Laktózmentes tej	324,00	77,51	6,60	3,00	2,00	5,60	0,00	0,52		
			E	Lebbencsleves*11-14év	549,89	131,51	3,62	4,02	1,44	19,32	0,48	1,60		
				Lecsós pulyka apró 11-14év	1 585,10	379,21	23,83	26,48	6,99	10,90	0,00	2,08		
				Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
				Összesen:	5 388,29	1 289,02	53,59	57,05	15,80	137,47	0,48	7,11		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

