



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	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. 13. hétfő	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sonkakrém diéta x	630,57	88,96	9,55	11,37	3,17	2,41	0,00	1,33		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		E	Sajtkrémleves LM epés x	1 336,12	169,58	14,50	21,36	8,42	16,92	0,00	2,02		
			Almamártás mir. TM x	713,30	170,65	3,19	0,23	0,11	38,24	13,99	0,34		
			Sült csirkecomb 11-14év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,98		
			Összesen:	4 769,70	929,12	78,49	49,78	15,16	92,78	23,98	7,16		
2025. 10. 14. kedd	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Citromos tea 19-69év	123,62	29,57	1,32	0,26	0,00	5,34	5,00	0,00		
			Sonka szalámi	20,08	4,80	0,64	0,25	0,00	0,01	0,00	0,10		
			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		
		E	Bakonyi Tarhonya leves laktózQ	585,15	139,96	6,78	1,38	0,24	24,53	0,00	2,03		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Darásmetélt ízzel*11-14év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,64	2,10		
			Összesen:	5 531,31	1 323,26	34,97	30,07	6,17	225,69	52,19	5,44		





2025. 10. 15. szerda												
(00051)												
Lactose mentes alsós (E)												
T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	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			
	Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10	 		
	E Tarhonyaleves 11-14év	1 711,55	402,28	10,46	14,67	2,76	56,59	1,20	4,61	 		
	Paprikás burg. virsli *11-14év	2 656,16	635,45	21,64	30,16	8,98	64,26	2,40	4,05	 		
	Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96			
Összesen:		6 079,22	1 447,19	34,02	59,26	15,61	151,07	29,96	9,94			
2025. 10. 16. csütörtök												
(00051)												
Lactose mentes alsós (E)												
T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	 		
E	Zöldségleves mir.* 11-14év	405,34	96,92	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	 		
	Paradicsom mártás *11-14év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37	 		
	Húsgombóc (normál) *11-14év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46	 		
Összesen:		5 393,38	1 290,23	43,23	62,94	15,41	133,14	39,96	8,97			





2025. 10. 17. péntek	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			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		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00	  	
		E	Bakonyi sertés apró 7-10évTejQ	2 599,17	621,81	25,01	52,80	16,69	10,89	0,00	2,60		
			Zöldborsóleves mir.*11-14év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75	  	
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97	 	
			Összesen:	6 547,97	1 566,46	56,82	91,77	24,07	125,66	11,54	8,85		

Fodor Mihály
.....

Szabó Orsolya
.....

Nagy Mónika
.....

Élelmezési
osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

