



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	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. 12. 08. 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		
			Korpás kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			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		
		E	Lebbencsleves*11-14év	549,89	131,51	3,62	4,02	1,44	19,32	0,48	1,60		
			Vadas s. ragu TM	1 530,71	366,17	14,82	22,80	6,62	20,16	6,99	1,34		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
			Összesen:	5 164,64	1 235,49	43,46	57,65	15,63	128,61	17,46	6,20		
2025. 12. 09. 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		
			Főtt virsli	910,00	217,70	11,38	18,20	6,97	0,18	0,00	2,35		
			Ketchup*	136,08	32,56	0,63	0,12	0,02	7,20	7,20	0,65		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		E	Gulyásleves	1 878,48	449,33	17,36	24,57	6,42	38,02	0,74	2,22		
			Darásmetélt ízzel*11-14év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,64	2,10		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	7 273,53	1 740,02	56,61	57,44	15,43	243,76	58,58	7,82		





2025. 12. 10. 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			
	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	1,86	1,20			
	E Reszelttészta leves *	1 112,53	266,08	8,47	7,48	1,16	39,71	0,74	3,80			
	Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89			
	Erdélyi sertés tokány* 4-6év	1 485,15	355,30	16,10	30,17	10,96	4,38	0,00	2,22			
Összesen:		5 953,29	1 424,16	39,50	59,16	16,90	179,92	28,79	9,33			
2025. 12. 11. csütörtök (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			
	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			
	Pulyka sonka*	138,60	0,00	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64			
E	Burgonya gombóc leves 11-14év	969,99	232,03	7,64	2,94	0,54	42,21	0,96	1,98			
	Paradicsom mártás *11-14év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37			





2025. 12. 11.	(00051)	E	Húsgombóc (normál) *11-14év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
			Összesen:	5 933,61	1 386,34	45,77	62,70	15,63	164,65	40,92	8,14		
2025. 12. 12. péntek	(00051)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Miniméz 20 g. *	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			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	Csontleves *11-14év	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74		
			Sült pulyka comb 11-14év	1 045,38	250,09	24,77	16,09	4,29	1,25	0,00	3,15		
			Hagymás burgonya 11-14év	1 392,70	333,18	7,80	4,68	0,60	62,05	2,40	1,51		
			Összesen:	4 306,14	1 028,25	42,36	37,76	8,83	125,98	28,59	8,09		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető dietetikus

