



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.

	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. 15. 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		
			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		
		E	Pírtott tésztaleves *11-14év	1 047,52	250,55	7,38	5,84	0,75	40,62	0,88	2,10		
			Finom főzelék mirelitből TM *	775,00	185,40	5,77	5,61	0,68	27,55	6,99	4,27		
			Szárnyasvagdalt 11-14év	1 249,15	298,84	17,04	16,27	3,28	20,71	0,00	3,29		
			Összesen:	4 478,44	1 071,34	42,17	44,56	9,28	122,68	17,86	10,68		
2025. 12. 16. kedd	(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		
			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		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
		E	PalóclevesTM *	1 364,72	326,46	14,20	18,26	5,35	24,93	0,56	3,70		
			Carbonaras tészta TM x	1 228,75	270,75	14,32	7,20	1,55	42,62	0,00	2,81		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 509,97	1 055,71	46,36	44,78	14,04	118,24	19,30	10,52		





2025. 12. 17. 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			
	Zalai felvágott *	307,31	0,00	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75			
	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 Grízgombóclevés*11-14év	445,19	106,44	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70			
	Burgonyapüré 200 g TM.	996,38	238,37	5,02	5,60	1,57	40,03	1,60	2,56			
	Citromos s.szelet *TM	901,01	215,55	15,66	14,54	3,83	5,24	0,00	1,25			
Összesen:		3 860,23	849,92	34,80	42,43	11,83	97,17	11,59	7,95			
2025. 12. 18. 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			
	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			
	Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10			
E	Almaleves mir. TM.*	583,16	139,51	2,19	0,17	0,08	31,72	13,99	0,34			
	Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89			





2025. 12. 18.	(00051	E	Aprópecsenye	1 180,05	282,31	13,10	23,32	6,72	4,65	0,00	1,16		
			Összesen:	5 013,03	1 166,13	29,77	45,53	11,74	128,62	24,15	4,33		
2025. 12. 19. 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		
			Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		E	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		
			Eszterházi pulykaragu LM	791,43	189,31	15,75	10,82	2,67	6,97	0,00	1,19		
			Összesen:	4 295,80	1 027,63	44,61	40,37	7,85	119,43	9,99	7,24		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető dietetikus

