



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 01. 20. hétfő (00037) Tejmentes alsós (ebéd-usi)	T Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Csirkemell sonka	163,04	0,00	6,66	0,42	0,15	2,10	0,00	0,69			
	Liga margarin tejmentes	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Magvas kenyér 0,5kg	688,81	164,78	7,20	2,85	0,65	27,37	0,00	0,98			
	E Lebbencsleves*7-10év	543,05	129,92	3,50	4,12	1,43	17,96	0,00	1,60			
	Paradicsom mártás *7-10év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37			
	Húsgombóc (normál) *7-10év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46			
	Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
	U Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84			
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	19,59	0,00	0,41			
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:		6 930,65	1 520,95	55,08	76,05	19,49	183,96	43,96	9,56		





2025. 01. 21. kedd (00037) Tejmentes alsós (ebéd-usi)												
T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Sonkakrém diéta x	401,89	76,25	3,08	8,90	2,44	0,80	0,00	0,50			
	Félbarna kenyér	540,54	129,31	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00			
E	Májgaluska leves*7-10év	1 288,67	308,29	15,30	14,31	2,06	28,83	0,00	3,04			
	Carbonaras tészta TM x	1 053,21	232,06	12,27	6,16	1,33	36,52	0,00	2,40			
	Narancs *	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
U	Diák csemege *	554,65	132,69	5,25	12,30	4,72	0,09	0,00	1,50			
	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41			
	Liga margarin tejmentes	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Összesen:	5 137,74	1 091,22	45,55	57,02	14,39	136,13	9,99	9,06			
2025. 01. 22. szerda (00037) Tejmentes alsós (ebéd-usi)												
T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Párizsi felv, *	26,73	6,39	0,35	0,54	0,20	0,00	0,00	0,06			
	Liga margarin tejmentes	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,98	0,00	3,57	0,54	0,03	19,59	0,00	0,40			
E	Szilvaleves TM x	551,09	131,83	2,11	0,14	0,06	29,88	14,98	0,60			
	Zöldborsópaprikás v. 7-10év	2 473,21	591,68	29,21	17,73	5,30	73,13	0,00	3,05			
	Savanyú uborka *	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20			





2025. 01. 22. szerda													
2025. 01. 23. csütörtök													
Tejmentes alsós (ebéd-usi)	U	Sonka krém tejQ	322,57	77,17	6,84	4,62	1,31	1,95	0,00	0,05			
		Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01			
		Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
		Összesen:	5 221,96	1 151,18	48,35	38,52	10,85	169,84	24,97	6,58			
Tejmentes alsós (ebéd-usi)	T	Gyümölcs tea 7-10év	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	12,27	0,02			
		Liga margarin tejmentes	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
		Félbarna kenyér	540,54	129,31	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00			
	E	Paradicsom leves 7-10év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43			
		Rántott hal 7-10év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00			
		Kukoricás, rizs* 7-10év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49			
		Ketchup*	136,08	32,55	0,63	0,12	0,01	7,20	4,20	0,64			
	U	Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01			
		Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Zalaikrém házi TM.		626,04	76,25	4,70	14,37	4,46	0,22	0,00	0,87				
Összesen:	6 176,95	1 404,20	36,36	57,47	10,90	200,13	36,45	6,66					





2025. 01. 24. péntek (00037) Tejmentes alsós (ebéd-usi)	T	Gyümölcs tea 7-10év	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	0,72	0,12	0,00	0,33	
		Liga margarin tejmentes	531,21	127,08	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,98	0,00	3,57	0,54	0,03	19,59	0,00	0,40	
	E	Vajas galuskaleves*	357,87	85,61	2,57	3,96	0,64	9,70	0,00	1,19	
		Csirkepörkölt*7-10év	1 758,73	420,75	53,33	19,67	4,02	7,05	0,00	2,09	
		Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97	
	U	Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	
		Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	5 614,84	1 245,17	83,99	61,11	14,56	112,11	9,99	7,02		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

