



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.

	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. 11. 17. 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		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10		
		E	Magyaros gombaleves 11-14év	1 035,52	247,68	8,90	10,38	1,27	29,27	0,00	1,57		
			Vadas p.com /ragu/TM	1 098,94	262,78	17,54	12,60	2,84	18,61	4,19	1,22		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
			Összesen:	5 370,08	1 284,53	46,51	51,50	10,26	119,30	14,35	5,39		
2025. 11. 18. 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	Gulyásleves	1 878,48	449,33	17,36	24,57	6,42	38,02	0,74	2,22		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Morzsás nudli*	3 104,76	742,76	16,92	9,81	1,06	143,14	34,24	2,06		
			Összesen:	6 899,74	1 650,59	52,12	53,70	14,62	231,85	53,72	8,29		





2025. 11. 19. 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		
	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	    	
	Brokkolikrémleves* TM	2 150,49	514,47	9,89	27,38	9,80	56,44	6,30	10,50	      	
	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.	996,38	238,37	5,02	5,60	1,57	40,03	1,60	2,56		
Összesen:		5 619,13	1 344,29	37,04	58,52	15,90	160,47	17,89	14,44		
2025. 11. 20. 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	Zöldborsóleves mir.*11-14év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75	  	
	Paradicsom mártás *11-14év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37	 	





2025. 11. 20.	2025. 11. 21. péntek	(00051)	E	Húsgombóc (normál) *11-14év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
				Összesen:	6 018,67	1 406,67	41,78	69,68	16,27	121,68	40,13	8,52		
			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	Snidlinges burg.gombóclevés TM	701,40	146,87	5,13	0,57	0,16	34,03	1,40	1,97		
				Zöldborsós rizseshús 11-14év	3 181,12	761,03	28,15	33,72	9,63	85,24	0,00	1,67		
				Összesen:	4 890,75	1 149,10	42,58	41,60	12,27	153,47	11,39	4,97		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

dietetikus

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

