



Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.													
	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. 03. 17. 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		
			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		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00		
		E	Zöldborsóleves mir.*7-10év	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Burgonya főzelék	1 209,37	289,32	5,44	11,56	1,38	37,80	3,00	0,90		
			Sertés pörkölt*7-10év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	9 808,25	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Összesen:	6 458,96	11 181,86	53,59	89,69	23,63	130,56	12,99	8,54		





2025. 03. 18. kedd (00037) Tejmentes alsós (ebéd-usi)												
2025. 03. 19. 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		
		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	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99	    	
	E	Gulyásleves 7-10év	1 281,30	306,53	12,32	15,17	4,15	27,85	0,00	1,68	  	
		Tejbenrizs-szórás TM*	1 251,21	199,05	4,20	2,66	0,45	64,27	24,57	0,60		
		Banán*	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	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	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Összesen:		5 980,33	1 232,34	40,98	63,84	18,34	174,39	34,56	5,95		
	T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		Párizsi klf.*	194,10	46,44	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,00	  	
		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	0,00	26,15	0,00	1,00	  	
	E	Pirított tésztalesves *7-10év	1 036,56	247,98	7,11	5,97	0,75	38,40	0,00	2,12	  	
		Tört burgonya * 7-10év	1 655,46	332,50	8,77	7,70	1,97	64,44	0,00	1,61		





2025. 03. 19. szerda	(00037) Tejmentes alsós (ebéd-usi)	E	ALMA BEFŐTT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Rántott sertésszelet*7-10év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	2,06	 	
		U	Sonka krém tejQ	387,09	92,60	8,21	5,55	1,57	2,34	0,00	0,06	  	
			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:	8 142,18	1 884,36	62,68	89,69	16,45	205,69	9,99	8,07		
2025. 03. 20. csütörtök	(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		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	327,99	7 846,60	2,86	0,44	0,03	20,00	0,00	0,33	    	
		E	Paradicsom leves 7-10év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43	  	
			Sertés sült*7-10év	1 938,44	463,74	26,54	38,72	13,10	1,74	0,00	4,19	       	
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 	
			Savanyú uborka *	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
		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.	626,05	76,25	4,70	14,37	4,46	0,23	0,00	0,87	  	
			Összesen:	6 521,31	9 254,72	50,32	85,33	23,41	149,95	19,98	11,22		





2025. 03. 21. 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		
		Magvas kenyér 0,5kg	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,79		
		Sonkakrém diéta x	401,89	76,25	3,08	8,90	2,44	0,80	0,00	0,50		
	E	Tarhonyaleves 7-10év	1 734,29	404,13	10,58	14,99	2,76	54,92	0,00	4,63		
		Frankfurti tokány* 7-10év	1 934,15	462,71	23,72	34,72	10,86	12,88	0,00	2,26		
		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:	6 982,00	1 639,66	60,84	81,70	21,93	166,07	9,99	10,99		

Kukla Imréné
.....
Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....
Vezető

Nagy Mónika
.....
Gazdaságvezető
dietetikus

