



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

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. 13. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Legényfogó leves I*T.M.	588,52	140,80	10,81	6,36	1,44	9,84	0,40	1,13		
	Almás rakott tészta*I GM	2 417,31	578,30	7,00	11,80	1,31	109,40	20,80	0,13		
	U Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Összesen:	5 328,31	1 274,72	37,44	37,93	8,32	191,45	22,85	4,12		
2025. 01. 14. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves I*T.M.	446,20	106,75	1,97	6,32	0,71	10,20	0,62	1,83		
	Majorannás pulyka apróhús I*	885,94	211,95	16,68	15,07	3,35	2,14	0,00	0,92		
Lencsefőzelék I* T.M.	1 605,48	384,09	22,79	7,41	0,63	56,08	3,50	1,06			





2025. 01. 14.		2025. 01. 15.		2025. 01. 16.						
14.		szerda		csütörtök						
(00521) Tej-és tojás-7-14 év		(00521) Tej-és tojás-7-14 év		(00521) Tej-és tojás-7-14 év						
E	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
Összesen:		5 616,61	1 343,70	59,33	57,65	19,37	144,91	7,88	6,32	
T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
E	Kertészleves I* G.M.	439,44	105,13	2,79	5,12	0,57	11,29	0,03	0,86	
	Tarhonyáshús I* G.M.	1 941,19	464,40	18,74	15,97	3,35	61,90	0,18	2,05	
	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	
U	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
Összesen:		5 668,95	1 356,22	39,67	60,27	15,78	160,91	18,01	6,46	
T	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
E	Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25	





2025. 01. 16. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
E	Natúr Csirkemell suli	956,73	228,88	26,05	10,38	1,31	7,54	0,00	0,98			
	Petrezselymes burg.mir. I*	174,49	41,74	0,11	4,46	0,51	0,24	0,00	1,18			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,30	0,00			
Összesen:		4 767,21	1 140,48	44,47	45,92	9,13	133,28	9,19	5,02			
2025. 01. 17. péntek (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
T	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
E	Zöldségleves suli*tej-tojás.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33			
	Csirke vadas módra I*TM	1 157,97	277,03	23,36	9,45	2,62	24,08	7,98	2,03			
	Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,63			
U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
Összesen:		5 802,42	1 382,27	56,86	49,45	13,60	174,39	9,58	6,77			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

