



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

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. 06. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T 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 Gulyásleves marhahússal I*D.	1 008,11	241,18	12,84	11,19	1,15	16,14	0,08	1,39		
	Tejbedara szórattal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,28	4,08	0,84	89,12	42,01	0,19		
	Kakaós porcukor sulí*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	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		
Összesen:		6 289,66	1 504,72	38,85	51,43	12,62	209,29	63,76	4,31		
2025. 01. 07. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T 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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Zöldségleves sulí*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		





2025. 01. 07. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év											
E	Kakukkfűves Csirkemell I*	825,73	197,54	25,41	8,52	1,11	4,62	0,01	0,69		
	Zöldborsófőzelék suli* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	5 318,84	1 272,45	61,32	56,08	20,21	128,81	7,08	5,60		
2025. 01. 08. szerda (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	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	
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
	E	Zöldbableves suli*tej, tojás	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18	
		Natúr Csirkemell suli	956,73	228,88	26,05	10,38	1,31	7,54	0,00	0,98	
		Mexikói párolt rizs I*	1 323,32	316,58	6,88	5,88	0,67	58,49	0,00	0,50	
	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:		5 939,68	1 420,98	55,50	63,71	16,78	147,03	1,75	6,04		





2025. 01. 09. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
2025. 01. 09. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T	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	 	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Húsleves I** G.M.	230,52	55,15	1,66	0,36	0,00	11,06	0,00	0,98		
		Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Ribizli mártás I*	691,56	165,44	0,96	0,37	0,01	37,42	16,53	0,01		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	 	
	U	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78	 	
		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:		5 392,80	1 284,27	52,96	48,99	15,05	153,09	19,00	5,59			
2025. 01. 10. 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	 	
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Natúr sertés falatok I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,66		





2025. 01. 10. péntek (00521) Tej-és tojás- 7-14	E	Hagymás burgonya isk	1 215,18	290,71	6,43	6,08	0,70	51,25	0,00	1,01	
		Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61	
	U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		Összesen:	4 510,42	1 079,05	42,43	30,82	5,96	153,66	20,70	4,06	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

