



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	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. 05. 12. hétfő	(00521) Tej-tojás-gabonamentes 7-14 év	T	Sajt helyettesítő, szeletelt (	366,17	87,60	0,15	6,90	4,80	6,30	0,00	0,60		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
		E	Palócleves mir I*G.T.M.	850,71	203,52	12,04	10,63	2,23	14,02	0,03	1,56		
			Gluténmentes kakaós csiga 100g	2 265,56	542,00	2,60	20,00	8,60	88,00	13,60	0,08		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	5 240,84	1 253,79	17,30	66,11	29,96	147,71	16,82	3,35		
2025. 05. 13. kedd	(00521) Tej-tojás-gabonamentes 7-14 év	T	Tojáskrém I*T.M.	306,33	73,28	2,78	6,67	1,76	0,45	0,02	0,44		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves suli*G.M.	389,40	93,16	1,79	4,15	0,46	11,35	0,03	1,35		
			Sertés pörkölt I*	1 228,92	294,00	15,45	24,81	7,40	3,62	0,68	1,18		
			Tökfőzelék I* G.T.M.	638,95	92,14	2,48	4,26	0,48	24,60	0,87	1,04		
			Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
		U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		





2025. 05. 14. szerda	(00521) Tej-tojás-gabonamentes 7-14 év	U	Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Összesen:	4 627,70	1 046,39	30,04	43,80	10,97	144,62	20,67	5,15		
		T	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,00	0,66		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Fahéjas Szilvaleves I* G.T.M.	519,48	124,28	1,41	0,05	0,00	28,49	12,02	0,26		
			Brokkoli-srépás csirkeraguIGTM	660,08	157,91	20,81	5,63	2,00	5,77	0,08	1,98		
			Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	0,80		
		U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Összesen:	5 122,24	1 225,43	35,03	32,35	8,86	195,28	33,38	3,97		





2025. 05. 15. csütörtök (00521) Tej-tojás-gabonamentes 7-14 év											
T	Szendicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Zöldborsóleves I* G.T.M.	395,35	94,58	2,42	4,01	0,45	11,56	0,04	1,40		
	Gyros fűsz. csirkecomb. I*	813,78	74,95	19,24	12,26	2,07	1,62	0,00	1,00		
	Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,23	0,89		
	Sárgarépás saláta I*	192,03	45,94	0,85	0,14	0,02	9,97	4,17	0,42		
	U Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,00	0,90		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
	Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
	Összesen:	5 032,16	1 084,14	34,87	54,09	16,65	141,14	10,02	5,90		
2025. 05. 16. péntek (00521) Tej-tojás-gabonamentes 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	0,08	0,20		
	Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
E	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Borsos tokány I* G.M.	974,87	233,22	17,33	15,13	3,35	6,58	0,00	1,42		
	Tészta köret orsó isi*G.M.	1 164,13	278,50	1,28	4,27	0,42	58,40	0,00	0,00		





2025. 05. 16. péntek	(00521) Tej-tojás- gabonamentes	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	0,08	0,20		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Összesen:	5 491,22	1 313,70	27,95	55,10	13,92	174,85	5,46	3,36		
2025. 05. 17. szombat	(00521) Tej-tojás-gabonamentes 7-14 év	T	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,00	0,80		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Csirkebecsinált leves I* G.M.	747,04	178,72	13,09	9,92	1,56	8,49	0,04	1,18		
			Gluténmentes meggyes-vaníliás	1 772,32	424,00	3,40	21,60	11,60	54,20	2,80	0,40		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 816,52	1 146,40	22,22	52,17	21,10	139,52	4,09	4,50		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

