



Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 23. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év		T	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		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Palócleves mir I*T.M.	847,26	202,69	12,81	10,56	2,21	13,68	0,00	1,56		
			Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Összesen:	6 173,56	1 471,05	38,51	39,49	9,32	239,05	38,56	5,52		
2025. 06. 24. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év		T	Főtt virsli isk T.M.	678,55	162,33	8,75	14,00	5,36	0,14	0,00	1,75		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43		
			Mustár vödrös	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		





2025. 06. 24. kedd	(00525) Tejmentes 7-14 év	E	Zöldségleves friss eperlevél*I	350,95	83,96	1,96	5,08	0,60	7,43	0,00	0,67	  	
			Kakukkfűves Csirkemell I*	825,73	197,54	25,41	8,52	1,11	4,62	0,01	0,69		
			Zöldborsófőzelék sulí* 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	1,84	0,77	      	
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	5 222,67	1 249,43	66,08	49,02	18,14	134,22	15,20	6,39		
2025. 06. 25. szerda	(00525) Tejmentes 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		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves I*TM	1 067,89	255,48	16,47	16,35	6,61	10,22	0,00	0,86	 	
			Bolognai szósz I* T.M.	1 396,53	334,10	15,93	27,04	7,66	7,05	0,27	2,42		
			Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,89	 	
			Műzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
		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		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
			Összesen:	7 414,87	1 773,91	66,08	96,61	29,05	157,16	4,26	7,62		





2025. 06. 26. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év											
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		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Csurgatott tojás leves sulí*TM	445,66	106,61	3,42	7,36	1,10	6,55	0,00	1,24		
	Natúr sertés szelet I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,66		
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	1,60		
	Őszibarackbefőtt, hámozott	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	16,96	0,00		
	U Meggyes kakaós rétes*diéta	1 254,00	300,00	6,70	15,00	12,00	31,00	17,00	0,48		
	Összesen:	5 562,31	1 330,70	45,29	59,88	22,89	146,01	35,88	5,65		
2025. 06. 27. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év											
T	Szendicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
E	Kertészleves I* G.M.	439,44	105,13	2,79	5,12	0,57	11,29	0,03	0,86		
	Sült hal isk	848,29	202,94	20,31	9,39	1,65	8,36	0,06	1,11		





2025. 06. 27. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év	E	Párolt rizs (jázmin) I*	280,67	67,15	0,00	7,43	0,85	0,00	0,00	0,63		
	U	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		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
		Összesen:	4 162,95	995,93	36,29	49,35	16,34	97,66	3,85	5,22		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

