



Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 02. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T Harcsapástétom 130g	544,05	130,16	0,00	11,86	1,60	2,30	0,09	0,59		
	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 Palócleves mir I*sértésTM	885,66	211,88	8,11	13,83	3,41	13,33	0,00	1,48		
	Spenótos tészta*I G.T.M.	1 556,62	372,40	5,93	7,43	1,85	69,21	0,33	1,00	 	
	Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00		
	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:	4 988,33	1 187,51	22,56	39,16	8,77	180,05	2,42	5,06		
2024. 12. 03. kedd (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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Zellerkrémleves mir. iskT.T.M.	434,89	104,04	1,59	6,88	0,76	8,57	0,80	1,06	 	
	Pulyka aprópecsenye I* D.	806,15	192,86	16,65	13,19	3,14	1,67	0,00	1,12		
	Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	1,60		





2024. 12. 03. kedd												
2024. 12. 04. szerda												
2024. 12. 05. csütörtök												
2024. 12. 03. kedd (00521) Tej-és tojás-7- 14 év	E	Kovászos uborka	38,13	9,12	0,78	0,08	0,00	1,32	0,00	2,38		
	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:	4 961,11	1 186,87	41,28	45,48	10,71	149,05	18,65	8,50		
2024. 12. 04. szerda (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		
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Rántott leves I* tojás m.	309,41	73,67	0,93	5,68	0,64	4,72	0,00	0,79		
		Csirkemell vadász módra I*	806,43	187,45	22,10	8,48	1,08	6,71	0,00	1,11		
		Párolt rizs sulí*diéta	1 509,03	361,01	6,40	9,52	1,10	62,00	0,00	0,80		
	U	Abonett 100g	723,14	173,00	7,50	1,65	0,30	30,00	0,55	0,41		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	4 517,94	1 075,02	47,45	30,05	4,33	150,35	1,30	4,15		
	2024. 12. 05. csütörtök (00521) Tej-és tojás-7-14 év	T	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
E		Zöldségleves sulí*tej- tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	 	
		Fokhagymás sertéscsíkok I* D.	1 149,98	275,11	14,15	23,77	7,34	0,83	0,00	1,32		
		Cukkinis sárgarépa főz I*TM	2 188,70	523,61	11,49	38,33	19,91	32,29	0,00	0,91	 	





2024. 12. 06. péntek		2024. 12. 07. szombat		2024. 12. 05.		2024. 12. 06.		2024. 12. 07.		2024. 12. 08.	
Tej-és tojás- 7-14 év		Tej-és tojás- 7-14 év		Tej-és tojás- 7-14 év		Tej-és tojás- 7-14 év		Tej-és tojás- 7-14 év		Tej-és tojás- 7-14 év	
(00521)		(00521)		(00521)		(00521)		(00521)		(00521)	
T	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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Összesen:	6 101,65	1 459,72	44,84	55,04	15,05	190,89	63,75	5,17		
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:	6 101,65	1 459,72	44,84	55,04	15,05	190,89	63,75	5,17		
E	Csirkebecsinált leves I* T.M.	743,59	177,89	13,85	9,84	1,53	8,16	0,00	1,18		
	Tejberizs I* T.M.	1 855,27	443,84	6,58	5,13	1,25	91,18	42,01	0,21		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	Összesen:	6 101,65	1 459,72	44,84	55,04	15,05	190,89	63,75	5,17		
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		
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
	Összesen:	6 101,65	1 459,72	44,84	55,04	15,05	190,89	63,75	5,17		
U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
	Összesen:	5 933,66	1 419,52	42,26	79,43	38,07	131,87	15,83	5,21		
E	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		





2024. 12. 07. szombat (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	<b>E</b>	Zöldbableves suli*tej, tojás	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18			
		Grill virsli I* diéta	1 109,69	265,48	12,50	23,71	8,08	0,20	0,00	2,50			
		Burgonya főzelék I* T.M.	1 246,68	298,25	6,68	7,96	0,90	48,87	0,00	1,50			
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	<b>U</b>	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20			
		Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
		Összesen:	6 498,82	1 548,88	40,00	63,15	19,50	196,67	2,85	8,92			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

