



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	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. 12. 08. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	T		Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,00	0,78		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Zsemle, vizes 54g	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		Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Bolognai spagetti I* T.M.	2 680,67	641,31	27,93	29,76	8,15	65,36	0,27	2,92		
			Tészta köret spagetti I. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	U		Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Összesen:	6 178,03	1 478,01	46,25	52,88	12,80	200,06	23,59	5,50		





2025. 12. 09. kedd (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év												
2025. 12. 10. szerda (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 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, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
	E	Karfiol leves I* (fehér)TM	336,51	80,51	1,31	6,70	0,76	3,60	0,00	1,25		
		Gyros fűsz. csirke hús I*	737,57	176,45	23,15	8,50	1,12	1,63	0,00	0,57	     	
		Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,23	0,89		
		Vegyes friss saláta suli*	194,32	46,49	1,00	0,14	0,02	10,11	5,99	0,27		
	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:		5 129,45	1 227,15	41,90	48,18	11,44	152,89	12,54	5,77		
	T	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
		Zsemle, vizes 54g	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	Lencseleves*I	1 032,16	246,93	14,19	5,65	0,52	34,53	0,00	1,29	   	
		Stroganoff pulykaragu I*TM	1 246,99	298,32	19,05	20,15	3,90	9,84	0,00	1,23	   	
		Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,63		
	U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		





2025. 12. 11. csütörtök	2025. 12. 10	(00547)	Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	U	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
					Összesen:	6 221,85	1 482,61	59,70	51,13	10,05	198,82	20,15	5,34		
				T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
					Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
					Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
				E	Lebbencsleves isk* G.M.	510,51	122,13	2,37	4,16	0,47	18,80	0,17	1,32		
					Sertés pörkölt I*	1 228,92	294,00	15,45	24,81	7,40	3,62	0,68	1,18		
					Zöldborsófőzelék sulí* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82		
				U	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
					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, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
					Összesen:	6 141,36	1 469,23	55,52	62,46	19,47	168,36	10,05	6,86		





2025. 12. 12. péntek														
Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év														
2025. 12. 12. szombat	Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	(00547)	T	EUROFOOD baromfifkrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
				Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
				Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
			E	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
				Chilis bab I*	2 417,43	554,24	23,87	31,56	8,32	49,00	0,00	4,82		
				Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
				Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
				Összesen:	5 507,56	1 293,50	49,30	41,43	10,42	182,21	21,72	8,70		
			2025. 12. 13. szombat	Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	(00547)	T	Sajt helyettesítő, szeletelt (	366,17	87,60	0,15	6,90	4,80	6,30	0,00
Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09					0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88					6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
E	Frankfurti leves isk* T.M.	918,57				219,75	8,89	13,45	3,67	15,39	0,00	1,47		
	Gluténmentes almás táska	2 358,36				564,20	4,42	27,82	14,82	74,10	8,32	0,52		
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		



2025. 12. 13	(00547 ,	U	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	6 268,28	1 499,59	29,40	78,63	31,68	165,78	12,31	5,37		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

