



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 12. 08. hétfő	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
			Bolognai Spagetti O*sertés	1 869,01	425,23	25,45	16,47	4,68	49,17	0,17	2,25		
			Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	0,32	0,49	0,00	0,00		
			Mandarin	137,19	32,82	0,49	0,21	0,00	6,86	0,00	0,00		
		U	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75		
			Összesen:	6 169,91	1 454,15	59,43	39,64	10,50	221,94	20,51	4,99		





2025. 12. 09. kedd (00494) Sertéshús mentes 4-6 év												
T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,10	0,06			
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64	 		
	E Karfiol leves O* (fehér)	271,18	64,88	1,64	4,07	0,48	5,32	0,00	0,86	  		
	Gyros fűsz. csirke hús O*	576,24	137,86	18,60	6,42	0,85	1,25	0,00	0,44	     		
	Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49			
	Vegyes saláta O*	66,96	14,40	0,86	0,11	0,01	2,71	0,00	0,02			
	Kapros joghurtos öntet O*	490,74	117,40	1,81	4,50	2,85	2,57	2,73	0,37	 		
	U Omlós keksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:	3 541,45	845,62	42,45	28,60	9,33	86,89	5,83	3,25			
T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27			
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Kenyer teljes kiörlesú, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	 		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E Lencseleves*O	774,12	185,20	10,64	4,24	0,39	25,90	0,00	0,97	   		





2025. 12. 10. szerda	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	E	Stroganoff pulykaragu O*	962,20	230,19	14,42	15,69	3,29	7,54	0,21	0,92	    	
			Bulgur köret O*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	0,32		
		U	Kalács kakaós	706,42	169,00	4,15	3,80	1,75	29,50	0,16	0,35	           	
			Összesen:	4 707,37	1 122,24	49,75	37,49	9,13	149,12	10,63	3,75		
2025. 12. 11. csütörtök	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			Körözött túró, félzsíros	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,07	0,20		
			Zsemle hosszú 60g	576,84	138,00	4,74	0,42	0,06	28,20	0,60	0,66	         	
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		E	Lebbencsleves O*	314,12	75,15	2,02	2,36	0,34	11,55	0,21	0,66	 	
			Csirkemell párizsiasan O*	621,88	148,77	17,02	6,21	0,96	6,03	0,04	0,54	   	
			Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	
			Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		
		U	Pogácsa vajas 100g	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	           	
			Összesen:	4 867,81	1 164,54	52,80	29,20	9,44	154,83	25,10	4,22		





2025. 12. 12. péntek												
2025. 12. 13. szombat												
2025. 12. 12. péntek (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	E	Zöldségleves fr.eperszalag*O	284,77	68,13	1,60	4,08	0,48	6,11	0,00	0,66		
		Chilis bab O* sertés	1 481,95	341,39	20,03	13,13	2,80	38,63	0,00	3,84		
		Kukoricás kenyér	407,55	97,50	3,41	0,43	0,11	19,48	0,50	0,53		
	U	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
		Kifli, vajas 44g	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Összesen:	4 710,93	1 113,88	48,23	32,48	11,94	150,60	15,29	6,52		
2025. 12. 13. szombat (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Szeletelt eidami, félzsíros (k	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,00		
		Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
	E	Frankfurti leves ovi*sertés	785,55	187,93	7,92	12,71	4,60	10,11	0,87	1,27		
		Pite, almás	2 056,56	492,00	7,06	14,76	6,88	77,06	0,00	0,50		
	U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		





2025. 12. 13	(00494 ,	U	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
			Összesen:	5 156,00	1 233,49	34,70	50,01	19,20	151,84	10,98	4,11		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

