



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

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. 01. 13. hétfő (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	<b>T</b> Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	EUROFOOD baromfifrém 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		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	<b>E</b> Legényfogó leves O* T.M.	439,19	105,07	7,64	4,81	1,04	7,63	0,48	0,89		
	Almás rakott tészta*O GM	1 812,98	433,73	5,25	8,85	0,98	82,05	15,60	0,09		
	<b>U</b> Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	4 713,72	1 127,68	31,32	29,68	6,54	179,69	35,66	3,47		





2025. 01. 14.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E	Tárkonyos zöldség levesO*GTM.	290,68	69,54	1,36	3,91	0,44	7,04	0,42	1,23	
		Majorannás pulyka apróhús O*	664,45	158,96	12,51	11,30	2,51	1,60	0,00	0,69	
		Lencsefőzelék O* T.M.	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,82	
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
	U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
Összesen:		4 678,04	1 119,14	45,68	45,01	16,83	130,23	5,68	4,61		





2025. 01. 15.

szerda

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	     	
	E	Kertészleves O* tojás	278,12	66,54	1,74	3,07	0,34	7,76	0,00	0,83	
		Tarhonyáshús O* tojás	1 447,71	346,34	14,03	11,99	2,51	46,03	0,15	1,80	
		Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53	
	U	Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	     
Összesen:		6 271,85	1 106,18	36,56	87,51	49,69	146,39	17,93	5,75		





2025. 01. 16.  
csütörtök

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00										
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40										
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15										
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77										
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01										
E	Paradicsom leves ovi* to	416,98	99,76	1,97	3,16	0,34	15,69	4,00	0,90										
	Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92										
	Petrezselymes burg. mir. O*	130,87	31,31	0,08	3,35	0,38	0,18	0,00	0,89										
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01										
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01										
	Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00										
	Összesen:	3 821,20	914,16	33,14	30,79	6,35	122,83	23,07	4,06										





2025. 01. 17.

péntek

(00705)  
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Epres rizstej TM*	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
	Paprikás szalámi	357,39	85,50	2,70	6,24	3,20	0,15	0,08	0,60	
	Liga margarin tejszentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	     
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06	
	Csirke vadas módra O*TM	767,65	183,65	17,03	4,93	0,62	17,47	5,39	1,50	   
	Bulgur köret O*TM	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,52	
U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32	
Összesen:		5 211,01	1 242,72	44,19	35,26	8,47	182,60	14,65	5,00	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezető

