



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

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. 20. hétfő (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		
	E Palócleves mir O*T.M.	641,89	153,56	10,17	7,70	1,68	10,56	0,00	1,25		
	Krumplis tészta ovi*GTM	1 592,31	380,94	6,20	8,77	1,07	68,39	0,08	1,19		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U 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		
		Összesen:	4 946,58	1 183,39	34,76	36,51	8,48	174,74	19,66	4,78	





2025. 01. 21.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	18,02	0,12		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	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		
E	Húsleves ovi*tojás	279,14	66,78	3,08	2,69	0,87	7,31	0,00	1,24		
	Sertés sült ovi	621,62	148,71	12,71	10,44	2,37	0,79	0,00	0,91		
	Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	0,97		
	Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
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:		4 627,99	1 079,79	41,63	26,00	5,96	171,17	44,17	6,67		





2025. 01. 22.

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			
	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			
	E	Erdei gyümölcsleves O*	305,41	73,06	0,50	0,23	0,00	16,98	6,86	0,01		
		Csirkés rizibizi O*TM	784,41	107,84	15,76	10,55	1,61	7,10	0,00	0,74		
	U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	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		
Összesen:		5 269,06	786,45	37,90	80,28	47,31	100,65	8,56	3,66			





2025. 01. 23.
csütörtök

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Karamellás tej O* T.M.	517,13	123,72	0,72	1,91	0,24	25,77	17,98	0,00	
	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	
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
E	Francia zöldségleves O* D.	308,63	73,83	2,65	4,01	0,43	6,58	0,00	0,53	
	Paprikás sertés kocka O*	925,43	221,39	11,59	18,68	5,55	2,76	0,23	0,88	
	Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70	
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
U	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32	
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	Összesen:	5 450,03	1 303,82	42,30	49,11	12,98	169,27	19,86	4,51	





2025. 01. 24.

péntek

(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			
	Harcapástétom 130g	453,37	108,46	0,00	9,88	1,33	1,92	0,08	0,49			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
		Gombás tokány ovi* TM.	776,85	185,85	15,42	10,80	2,37	7,39	0,15	0,25		
		Tészta köret orsó ovi*tojás	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,00		
		Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
Összesen:		4 894,85	1 171,00	30,59	41,71	14,80	163,92	21,07	2,72			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

