



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

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. 06. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	<b>T</b> 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			
	<b>E</b> Gulyásleves marhahússal I*D.	1 008,11	241,18	12,84	11,19	1,15	16,14	0,08	1,39			
	Tejbedara szórattal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,28	4,08	0,84	89,12	42,01	0,19			
	Kakaós porcukor sulí*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	<b>U</b> Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66			
	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:		6 248,12	1 494,78	38,55	51,73	12,62	207,04	63,76	4,32		





2025. 01. 07. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2025. 01. 07. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	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	     	
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Zöldségleves suli*tej-tojás.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	 	
		Kakukkfűves Csirkemell I*	825,73	197,54	25,41	8,52	1,11	4,62	0,01	0,69		
		Zöldborsófőzelék suli* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	     	
	U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
		Összesen:	5 318,84	1 272,45	61,32	56,08	20,21	128,81	7,08	5,60		
2025. 01. 08. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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	     	
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E	Zöldbableves suli*tej, tojás	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18		
		Natúr Csirkemell suli	956,73	228,88	26,05	10,38	1,31	7,54	0,00	0,98		
		Mexikói párolt rizs I*	1 323,32	316,58	6,88	5,88	0,67	58,49	0,00	0,50		





2025. 01. 08. szerda												
2025. 01. 09. csütörtök												
Tej-olajosmag-citrusmentes 7	U	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		
		Összesen:	5 939,68	1 420,98	55,50	63,71	16,78	147,03	1,75	6,04		
Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	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		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Húsleves I** T.M.	259,23	62,02	2,89	0,71	0,07	10,77	0,00	1,04		
		Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Ribizli mártás I*	691,56	165,44	0,96	0,37	0,01	37,42	16,53	0,01		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	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:	5 421,51	1 291,14	54,19	49,34	15,12	152,80	19,00	5,65		





2025. 01. 10. péntek (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	<b>T</b>	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		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	<b>E</b>	Ásványvíz0,5 *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Natúr sertés falatok I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,66		
		Hagymás burgonya isk	1 215,18	290,71	6,43	6,08	0,70	51,25	0,00	1,01		
		Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61		
	<b>U</b>	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:	4 510,42	1 079,05	42,43	30,82	5,96	153,66	20,70	4,06		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

