



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 01. 06. 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			
	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 Gulyásleves O*	683,12	163,43	6,80	10,12	2,89	10,87	0,00	0,50			
	Tejbedara szórattal O. T.M.	1 334,94	319,36	5,74	3,21	0,64	65,67	28,01	0,14			
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	17,00	0,07			
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
	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			
	Összesen:		5 282,43	1 263,72	29,22	40,28	11,38	190,50	64,59	3,00		





2025. 01. 07.

kedd

(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			
	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	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
		Kakukkfűves Csirkemell ovi*TM	744,04	178,00	24,72	8,44	1,10	0,61	0,00	1,07		
		Zöldborsófőzelék ovi* T,M,	914,49	218,78	12,01	4,70	0,46	31,52	2,20	0,62		
		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:		4 633,74	1 108,54	53,23	47,49	17,96	115,86	23,26	4,86			





2025. 01. 08.

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	
	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	
E	Zöldbableves ovi*tej, tojás	244,62	58,52	2,18	2,11	0,21	7,51	0,00	1,18	
	Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92	
	Mexikóis párolt rizs O*	1 056,23	252,69	5,48	4,89	0,56	46,24	0,00	0,40	
U	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	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
	Összesen:	6 259,91	1 103,32	47,34	87,39	48,59	134,41	1,70	5,28	





2025. 01. 09.
csütörtök

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

T	Tejeskávészó T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	0,00			
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52			
	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	Húsleves O** tojás	149,73	35,82	1,10	0,24	0,00	7,15	0,00	0,79		
		Fótt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
		Ribizli mártás O*	508,38	121,62	0,70	0,27	0,01	27,51	12,02	0,01		
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39		
	U	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
		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		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:		4 412,76	1 051,76	42,39	32,45	9,93	142,49	27,05	4,34		





2025. 01. 10.

péntek

(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			
	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	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
	E	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
		Natúr sertés falatok O*	612,26	146,47	13,28	8,62	2,16	3,77	0,00	0,52		
		Hagymás tört burgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81		
		Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
	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:		4 721,45	1 129,53	38,54	24,54	5,09	182,29	37,72	3,75			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

