



Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 03. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T 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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Gulyásleves marhahússal I*D.	1 008,11	241,18	12,84	11,19	1,15	16,14	0,08	1,39		
	Tejbeköles, tej-toj.-gluténm.	1 047,47	250,59	3,50	2,61	0,47	52,91	24,09	0,20		
	Kakaós porcukor sulis*	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		
	U Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	5 523,32	1 321,38	29,77	39,69	9,89	202,28	46,34	4,57		
2025. 03. 04. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T Szendicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
	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		
	E Erdei gyümölcsleves I*	407,31	97,44	0,66	0,31	0,01	22,65	9,15	0,01		
	Zöldborsós csirkemellcsíkok*TM	813,84	194,70	23,33	6,63	0,84	10,11	0,00	1,34		





2025. 03. 04. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	E	Párolt rizs sulí*diéta	1 509,03	361,01	6,40	9,52	1,10	62,00	0,00	0,80	
	U	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84	
		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:	5 075,20	1 214,16	47,15	37,81	10,74	167,84	10,80	5,01	
2025. 03. 05. szerda (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T	Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	E	Karfiollevés sulí* diéta	371,02	88,76	2,34	5,08	0,57	8,26	0,00	0,85	
		Paprikás sertésszelet I* D.	1 219,54	291,76	22,83	17,56	3,94	10,22	0,00	1,20	
		Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,20	0,89	
		Meggybefőtt	302,12	72,28	0,48	0,14	0,00	16,64	9,60	0,00	
	U	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02	
		Abonett 100g	723,14	173,00	7,50	1,65	0,30	30,00	0,55	0,41	
		Összesen:	4 938,96	1 181,58	46,70	32,94	6,71	166,68	14,10	4,14	
2025. 03. 06. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 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	





2025. 03. 06. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
E	Húsleves I** G.M.	230,52	55,15	1,66	0,36	0,00	11,06	0,00	0,98			
	Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21			
	Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,14			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	U Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
Összesen:		5 129,58	1 199,40	52,06	39,71	11,77	160,50	21,92	5,75			
2025. 03. 07. péntek (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
T	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			
E	Palócleves mir I*sertésTM	885,66	211,88	8,11	13,83	3,41	13,33	0,00	1,48			
	Gluténmentes kakaós csiga 100g	2 265,56	542,00	2,60	20,00	8,60	88,00	13,60	0,08			
U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	Múzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00			
Összesen:		5 028,50	1 203,00	19,40	51,83	16,05	161,84	18,35	2,54			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

