



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 (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		
	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		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	<b>E</b> Gulyásleves O*	683,12	163,43	6,80	10,12	2,89	10,87	0,00	0,50		
	Tejbeköles, tej-toj.-gluténm.	1 047,47	250,59	3,50	2,61	0,47	52,91	24,09	0,20		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	17,00	0,07		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	4 953,35	1 185,01	21,64	31,97	9,46	199,80	60,92	3,11		





2025. 03. 04.

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		
	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		
	Zöldborsós cs.mellcsíkok O*TM	697,80	166,94	20,11	6,04	0,91	7,78	0,40	0,93		
	Párolt rizs ovi*diéta	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,80		
U	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		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	Összesen:	4 538,48	1 085,75	40,67	29,56	9,32	160,91	26,84	4,27		





2025. 03. 05. szerda (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6												
2025. 03. 06. 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		
		Fekete áfonya dzsem	0,00	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 O*(piros)	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41		
		Paprikás sertésszelet O* D.	927,54	221,90	18,17	13,12	3,05	7,52	0,00	0,96		
		Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75		
		Meggybefőtt	226,59	54,21	0,36	0,11	0,00	12,48	7,20	0,00		
	U	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
		Összesen:	4 179,27	999,83	38,47	22,89	4,74	153,69	29,17	3,22		
2025. 03. 06. 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		
		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	     	
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Húsleves O** tojás	149,73	35,82	1,10	0,24	0,00	7,15	0,00	0,79		





2025. 03. 06. csütörtök												
2025. 03. 06. csütörtök	Tej-tojás-marha-hal- fogyasztás (00705)	E	Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17	
			Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	0,86	
			Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	
		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:				4 446,59	1 043,43	41,96	30,65	9,06	150,85	37,52	4,59	
2025. 03. 07. péntek	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
			Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	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	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Palócleves mir O*sertésTM	664,31	158,93	6,08	10,37	2,56	10,00	0,00	1,11	
			Gluténmentes kakaós csiga 100g	1 132,78	271,00	1,30	10,00	4,30	44,00	6,80	0,04	
		U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
			Diétás gyümölcsös szelet 30g	430,54	103,00	1,20	5,40	4,20	10,81	1,20	0,03	
		Összesen:				4 190,64	1 002,54	16,15	42,06	17,35	135,41	26,73





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

