



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 (00533) Törökgyoró mentes 4-6 év	T Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	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 Gulyásleves marhahússal O*	360,86	86,33	1,65	4,09	0,53	10,66	0,12	0,81		
	Tejbeköles O*	872,16	208,65	7,96	3,43	1,52	36,36	6,50	0,40		
	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		
	U 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:	4 442,39	1 062,77	22,45	30,23	9,53	173,03	33,16	3,99		





2025. 03. 04. kedd (00533) Törökgyörő mentes 4-6 év												
2025. 03. 05. szerda (00533) Törökgyörő mentes 4-6 év	T	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
		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 csirkemellcsíkok Ó.	778,15	186,16	20,61	7,94	2,14	7,79	0,80	0,95		
		Párolt rizs O*	1 084,84	259,53	4,84	5,78	0,68	46,77	0,01	0,30		
	U	Túrókrém bazsalikomos O*	159,04	38,05	3,43	2,24	1,47	0,98	0,97	0,23		
		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:		4 808,97	1 150,46	51,35	29,91	8,37	165,58	22,44	3,97			
2025. 03. 05. szerda (00533) Törökgyörő mentes 4-6 év	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		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 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*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59		





2025. 03. 05. szerda		Törökmogyoró mentes 4-6 év (00533)										
E	Meggybefőtt	226,59	54,21	0,36	0,11	0,00	12,48	7,20	0,00			
U	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32			
	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01			
	Összesen:	4 329,28	1 035,72	47,12	25,99	7,25	147,31	8,39	3,33			
2025. 03. 06. csütörtök		Törökmogyoró mentes 4-6 év (00533)										
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13			
	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			
E	Húsleves hús nélküli O**	287,08	68,68	2,93	1,63	0,19	10,34	0,00	0,84			
	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:	4 190,12	982,08	44,41	25,31	7,46	144,11	27,25	4,71			





2025. 03. 07.

péntek

(00533)

Törökmogyoró mentes 4-6 év

T	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23			
	Vajkrém natúr, 20% zsír.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14			
	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*sertés	636,31	152,23	7,41	8,74	2,56	10,62	0,59	0,66		
		Gluténmentes kakaós csiga 100g	1 132,78	271,00	1,30	10,00	4,30	44,00	6,80	0,04		
	U	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	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:		3 799,23	908,90	24,71	29,21	13,79	132,81	21,92	1,88		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

