



Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

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. 03. 10. hétfő (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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Sárgaborsó leves pulyka I*T.M.	1 107,41	264,93	17,63	10,08	2,01	25,50	0,00	1,61		
	Tejbedara szórattal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,28	4,08	0,84	89,12	42,01	0,19		
	U 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		
	Összesen:	6 167,66	1 469,65	45,45	59,60	16,87	184,98	43,76	5,24		





2025. 03. 11.

kedd

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 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	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	
	Sült hal isk	848,29	202,94	20,31	9,39	1,65	8,36	0,05	1,11	
	Parajfőzelék suli* T.M.	775,78	185,59	5,94	8,80	0,94	20,44	3,20	0,88	
	Tört burgonya féladag isi*	393,82	94,22	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	1,19	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
U	EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
Összesen:		6 087,06	1 456,24	59,01	60,44	15,85	164,04	5,65	8,44	





2025. 03. 12. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2025. 03. 12. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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		
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	0,90		
		Brokkoli-srúpás csirkeragu ITM	659,86	157,86	20,99	5,64	2,00	5,58	0,08	1,98		
		Párolt rizs (jázmin) I*	280,67	67,15	0,00	7,43	0,85	0,00	0,00	0,63		
	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:		4 434,64	1 028,07	41,27	51,71	12,17	104,44	9,72	6,38		
2025. 03. 13. csütörtök (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Szendicskrém, vegán (diétás)	307,23	73,50	0,30	7,20	6,30	1,92	0,00	0,42		
		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	Zellerkrémleves (friss) I*TM	217,11	51,94	1,72	0,48	0,04	9,87	1,20	0,67		
		Bolognai szósz I* T.M.	1 396,53	334,10	15,93	27,04	7,66	7,05	0,12	2,42		
		Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,89		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		





2025. 03. 13.												
2025. 03. 14. péntek												
2025. 03. 13. (00549) Tej- elism...	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:	5 285,13	1 264,38	43,81	42,07	15,22	174,22	16,40	5,97		
	<hr/>											
2025. 03. 14. péntek (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Sajt helyettesítő, szeletelt (366,17	87,60	0,15	6,90	4,80	6,30	0,00	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		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves I*	387,77	92,77	2,58	4,08	0,43	11,11	0,00	0,86		
		Marokkói csirkeragu I*	761,70	71,42	18,77	8,29	1,50	7,33	0,00	0,40		
		Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,63		
	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:	5 381,27	1 176,59	45,48	43,60	12,05	179,65	17,70	4,23		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

