



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 (00521) Tej-és tojás- 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 puly I* diéta	1 091,19	261,05	17,04	10,02	2,00	25,34	0,00	1,59		
	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:	6 151,44	1 465,77	44,86	59,54	16,86	184,82	43,76	5,22		
2025. 03. 11. kedd (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 Zöldségleves sulit*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		





2025. 03. 11. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14 év													
E	Parajfőzelék sulis* 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 (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			
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
	E	Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25			
		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:		4 400,15	1 052,68	40,41	51,55	12,12	103,53	9,72	6,73			





2025. 03. 13. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 7-14 év												
2025. 03. 13. csütörtök (00521) Tej-és tojás- 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. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	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:		5 024,78	1 202,10	33,09	39,91	14,72	174,30	16,40	5,37		
2025. 03. 14. péntek (00521) Tej-és tojás- 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 suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
		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		





2025. 03. 14.	(00521) Tej-és tejzsír	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:	5 373,18	1 174,65	45,47	43,59	12,05	179,21	17,70	4,70		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

