



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 (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év	T Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	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			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E Sárgaborsó leves pulyk O* T.M.	882,70	211,17	13,57	8,05	1,56	20,80	0,00	1,27			
	Tejbedara szóráttal O. T.M.	1 334,94	319,36	5,74	3,21	0,64	65,67	28,01	0,14			
	U 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			
	Összesen:		5 313,31	1 267,19	37,65	45,23	12,65	174,36	47,67	4,33		





2025. 03. 11.

kedd

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	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		
E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
	Sült hal ovi	768,29	183,80	16,29	9,05	1,50	8,36	0,05	0,89		
	Parajfőzelék ovi* T.M.	489,51	117,11	3,85	5,52	0,59	12,87	2,00	0,85		
	Tört burgonya félada g ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,38	0,39	 	
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:		5 274,03	1 261,72	47,04	50,90	13,54	149,41	22,01	6,97		





2025. 03. 12.

szerda

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01	
	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	
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
E	Paradicsom leves ovi* to	416,98	99,76	1,97	3,16	0,34	15,69	4,00	0,90	
	Brokkoli-srúpás csirkeragu OTM	621,33	148,64	14,89	8,23	2,04	3,57	0,05	1,56	
	Párolt rizs (jázmin) O*	210,50	50,36	0,00	5,57	0,63	0,00	0,00	0,44	
U	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	
	Összesen:	4 033,48	964,94	33,20	40,54	9,40	112,20	5,65	5,37	





2025. 03. 13.
csütörtök

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
	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	
E	Zellerkrémleves (friss) O* T.M	191,33	45,77	1,51	0,41	0,03	8,79	1,04	0,55	
	Bolognai Spagetti O* T.M.	1 642,02	392,83	20,63	12,71	2,57	48,94	0,08	1,99	
	Tészta köret spagetti O G.M	855,55	204,68	0,96	2,74	0,26	43,80	0,00	0,29	
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
U	Szendicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	0,21	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
Összesen:		5 055,02	1 209,34	36,78	21,56	6,47	213,53	34,18	4,60	





2025. 03. 14.

péntek

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 4-6 év

T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	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		
	E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06	
		Marokkói csirkeragu O*	574,62	54,36	14,10	6,22	1,13	5,64	0,00	0,31	
		Bulgur köret O*TM	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,52	
	U	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	
Összesen:		4 636,68	1 026,13	36,37	32,36	8,74	167,93	35,68	3,98		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietaetikus

.....
Gazdaságvezető

