



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. hétfeje (00533) Törökmgogyoró mentes 4-6 év	<b>T</b> 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			
	<b>E</b> 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			
	<b>U</b> 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

(00533)

Törökgyöngyó mentes 4-6 év

<b>T</b>	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
	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>	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 féladag 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	     	
<b>U</b>	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:	5 504,26	1 316,80	53,95	51,88	14,08	154,10	16,23	7,20		





2025. 03. 12. szerda (00533) Törökgyoró mentes 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 O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63	  	
		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:		4 101,35	959,27	33,81	41,54	9,53	113,39	6,65	5,10			
2025. 03. 13. csütörtök (00533) Törökgyoró 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			
	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.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67	 		





<b>2025. 03. 13. csütörtök</b>	<b>Törökmogyoró mentes 4-6 év</b> (00533)	<b>E</b> Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		<b>U</b> Szendicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	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		
		<b>Összesen:</b>	<b>5 480,51</b>	<b>1 311,13</b>	<b>51,73</b>	<b>24,16</b>	<b>7,39</b>	<b>218,16</b>	<b>28,40</b>	<b>5,21</b>		
<b>2025. 03. 14. péntek</b>	<b>Törökmogyoró mentes 4-6 év</b> (00533)	<b>T</b> Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		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		
		<b>E</b> Mindent bele zöldségleves O*	262,46	62,50	1,52	3,71	0,44	5,71	0,00	0,64		
		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		
		<b>U</b> Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
		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		
		<b>Összesen:</b>	<b>4 737,12</b>	<b>1 049,87</b>	<b>48,14</b>	<b>36,17</b>	<b>10,76</b>	<b>153,80</b>	<b>17,70</b>	<b>3,92</b>		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

