



Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 03. 17. hétfeje (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	<b>T</b> Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,00	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	1,84	0,77			
	<b>E</b> Frankfurti leves isk* T.M.	918,57	219,75	8,89	13,45	3,67	15,39	0,00	1,47			
	Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93			
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	<b>U</b> Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40	0,40		
	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	1,84	0,77			
	Összesen:		6 491,38	1 552,96	40,57	65,96	19,80	195,13	23,93	5,66		





2025. 03. 18. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év												
2025. 03. 18. kedd (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Szendicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E	Csontleves tésztával isk* diét	518,44	124,03	5,78	6,83	1,69	9,76	0,00	0,97		
		Sertés pörkölt I*	1 228,92	294,00	15,45	24,81	7,40	3,62	0,68	1,18		
		Babfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	0,80		
	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		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	1,84	0,77		
		Összesen:	5 884,66	1 407,81	59,97	45,44	14,75	187,21	22,40	5,58		
2025. 03. 19. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	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	1,84	0,77		
	E	Zöldborsóleves I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85		
		Borsos tokány (lapocka) I*	1 332,54	318,79	14,79	26,61	7,66	4,64	0,00	0,93		
		Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35		
		Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43		





2025. 03. 19.		(00549) Tej-											
U	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32				
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
	Összesen:	5 575,19	1 333,78	50,77	55,22	13,77	153,54	6,93	5,71				
2025. 03. 20. csütörtök (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Szendicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28			
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77			
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
	E	Csurgatott tojás leves sulit*TM	445,66	106,61	3,42	7,36	1,10	6,55	0,00	1,24			
		Tavaszi rizseshús (pulyka)I*TM	1 885,80	451,15	23,57	15,38	3,39	53,95	0,00	1,81			
	U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,00	0,80			
		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	1,84	0,77			
	Összesen:	5 036,36	1 204,87	43,63	51,57	17,22	132,41	3,68	5,87				





2025. 03. 21.

péntek

(00549)

Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év

<b>T</b>	Tojáskrém I*T.M.	306,33	73,28	2,78	6,67	1,76	0,45	0,00	0,44		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
<b>E</b>	Ribizke leves I*TM	461,37	110,37	0,62	0,25	0,01	25,07	9,99	0,01		
	Fűszeres cs.mellcsíkok I*T.M.	710,32	169,93	20,26	8,35	1,05	3,21	0,00	1,14		
	Burgonyapüré Karfiolos I*T.M.	898,84	215,03	5,71	4,06	1,02	37,97	0,00	0,50		
<b>U</b>	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
	<b>Összesen:</b>	<b>3 648,25</b>	<b>866,89</b>	<b>37,43</b>	<b>31,87</b>	<b>14,00</b>	<b>107,15</b>	<b>14,94</b>	<b>2,97</b>		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

