



Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

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. 17. hétfő (00521) Tej-és tojás- 7-14 év	T 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		
	E Frankfurti leves isk* T.M.	918,57	219,75	8,89	13,45	3,67	15,39	0,00	1,47		
	Darás metélt I* tojás	2 273,92	544,00	4,60	6,47	0,63	116,17	32,81	0,49		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	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	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:		6 886,21	1 647,42	31,77	63,84	19,36	231,57	50,75	5,21		
2025. 03. 18. kedd (00521) Tej-és tojás- 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 betéttel isk*L.É.	369,53	88,41	2,39	3,96	0,48	10,68	0,00	1,10		
	Sertés pörkölt I*	1 228,92	294,00	15,45	24,81	7,40	3,62	0,68	1,18		





2025. 03. 18. kedd (00521) Tej-és tojás- 7-14		E	Babfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	0,80		
	Zsemle			726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	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	1,84	0,77		
	Összesen:			5 735,75	1 372,19	56,58	42,57	13,54	188,13	22,40	5,71		
2025. 03. 19. szerda (00521) Tej-és tojás- 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*G.M.			1 129,04	270,11	1,28	3,34	0,32	58,40	0,00	0,79		
	Káposztasaláta isk			215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43		
	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:			5 288,04	1 265,09	38,45	51,78	13,04	156,51	6,93	5,15		





2025. 03. 20. csütörtök													
2025. 03. 21. péntek													
2025. 03. 20. csütörtök	Tej-és tojás- 7-14 év (00521)	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	Tej-és tojás- 7-14 év (00521)	T	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,00	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	1,84	0,77		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	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		
U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11				
	Összesen:	4 146,51	986,10	38,59	44,60	18,26	107,11	14,94	3,39				





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

