



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. hétfő (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	<b>T</b> Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,00	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	1,84	0,77			
	<b>E</b> Frankfurti leves ovi* T.M.	327,98	78,46	2,71	3,02	0,34	9,91	0,00	0,37			
	Darás metélt Ovi* T.T.M.	1 674,88	400,69	3,41	4,38	0,42	86,40	24,25	0,40			
	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	10,70	0,00			
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
	<b>U</b> 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	1,84	0,77			
	Összesen:		5 484,16	1 311,98	23,00	41,89	12,97	206,56	56,61	3,70		





2025. 03. 18.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

<b>T</b>	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	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	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	<b>E</b>	Csontleves ovi*tojásm.	171,62	41,06	1,69	1,05	0,14	6,21	0,00	0,85		
		Sertés pörkölt O*	876,96	209,80	11,54	17,56	5,43	2,47	0,51	0,88		
		Babfőzelék O*	1 015,04	242,83	13,93	4,39	0,53	36,62	0,00	0,60		
		Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
	<b>U</b>	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:	4 679,38	1 119,46	43,40	29,87	10,88	167,01	39,29	4,57		





2025. 03. 19.

szerda

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

T	Tejeskávés ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	0,00		
	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	1,84	0,77	     	
E	Zöldborsóleves O* T.M.	339,24	81,16	2,61	3,89	0,43	8,79	0,00	1,26	 	
	Borsos tokány (lapocka) O*	999,47	239,11	11,09	19,95	5,74	3,49	0,00	0,69		
	Tészta köret Farfalle O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,49		
	Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33		
U	Abonett 100g	433,88	103,80	4,50	0,99	0,18	18,00	0,33	0,24		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
Összesen:		4 602,94	1 101,18	30,15	42,38	10,23	145,85	19,26	4,50		





2025. 03. 20. csütörtök		2025. 03. 21. péntek									
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07	
		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	1,84	0,77	
	E	Rántott leves O*tojásm.	216,36	49,99	0,18	3,86	0,44	3,76	0,03	0,88	
		Tavaszi rizseshús (pulyka)O*TM	1 486,73	355,68	18,07	11,55	2,55	44,34	0,00	1,36	
	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	1,84	0,77	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		Összesen:	5 571,53	936,87	37,17	78,05	48,73	124,52	3,81	4,61	
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	17,98	0,12	
		Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	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	1,84	0,77	
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	E	Ribizke leves O*TM	354,48	84,80	0,47	0,19	0,00	19,30	7,99	0,01	





2025. 03. 21. péntek (00705) Tej-tojás-marha hal f. marha	E	Fűszeres cs.mellcsíkok O* T.M.	543,83	130,10	15,30	6,37	0,80	2,72	0,00	0,90	
		Burgonyapüré Karfiolos O*T.M.	650,92	155,72	4,22	2,87	0,71	27,57	0,00	0,47	
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11	
		Összesen:	3 975,59	947,16	32,33	38,70	16,58	116,25	30,92	2,97	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

