



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 (00533) Törökgyoró mentes 4-6 év	<b>T</b> Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
	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*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71		
	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> Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Összesen:	4 587,79	1 097,54	31,46	31,59	9,44	168,02	28,89	3,69	





2025. 03. 18.

kedd

(00533)

Törökmogyoró mentes 4-6 év

T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13			
	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,18	0,33			
	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			
	E	Csontleves tésztabetéttel O*	159,92	38,26	1,91	0,88	0,13	5,65	0,00	0,78		
		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		
	U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Összesen:		4 689,49	1 121,88	48,38	32,43	9,21	156,84	30,70	4,68		





2025. 03. 19. szerda (00533) Törökgyoró mentes 4-6 év												
T	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23			
	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*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67			
	Borsos tokány (lapocka) O*	999,47	239,11	11,09	19,95	5,74	3,49	0,00	0,69			
	Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91			
	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:	5 038,63	1 205,42	47,47	44,34	11,11	149,96	29,07	4,56			
2025. 03. 20. csütörtök (00533) Törökgyoró mentes 4-6 év												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Paprikás szalámi	357,39	85,50	2,70	6,24	3,20	0,15	0,00	0,60			
	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	Csurgatott tojás leves ovi*T.M	290,65	69,53	2,21	4,74	0,70	4,43	0,00	0,82			
	Tavaszi rizseshús (pulyka)O*TM	1 486,73	355,68	18,07	11,55	2,55	44,34	0,00	1,36			





2025. 03. 20. csütörtök		2025. 03. 21. péntek								
Törökmogyoró mentes 4-6 év (00533)	<b>U</b> 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	
	<b>Összesen:</b>	<b>4 562,54</b>	<b>1 091,51</b>	<b>42,66</b>	<b>41,29</b>	<b>14,55</b>	<b>129,88</b>	<b>3,68</b>	<b>4,95</b>	
Törökmogyoró mentes 4-6 év (00533)	<b>T</b> Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38	
	Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39	
	Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07	
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	<b>E</b> Ribizke leves O*	567,66	135,80	1,11	0,79	0,40	20,26	8,95	0,04	
	Rántottcsirkemell lenmagos O*	1 025,73	245,39	19,49	10,42	1,40	18,65	0,01	0,96	
	Burgonyapüré Karfiolos O*	654,50	156,58	4,90	3,39	1,46	26,64	0,00	0,47	
	<b>U</b> Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	16,09	0,04	
<b>Összesen:</b>	<b>3 935,86</b>	<b>937,68</b>	<b>47,40</b>	<b>30,61</b>	<b>10,86</b>	<b>106,79</b>	<b>35,04</b>	<b>2,35</b>		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

