



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|-------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 03. 24. hétfő (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | T Citromos tea ovi | 308,21 | 73,73 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | | |
| | EUROFOOD baromfifrém csirkemáj | 105,13 | 25,15 | 1,68 | 1,64 | 0,49 | 0,82 | 0,00 | 0,12 | | |
| | 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 Lencseleves húsos O*T.T.M. | 941,60 | 225,26 | 12,41 | 9,68 | 2,18 | 21,84 | 0,00 | 1,27 | | |
| | Tejbedara szóráttal O. T.M. | 1 334,94 | 319,36 | 5,74 | 3,21 | 0,64 | 65,67 | 27,97 | 0,14 | | |
| | Kakaós porcukor ovi* | 324,54 | 77,64 | 0,63 | 0,45 | 0,20 | 17,26 | 16,98 | 0,07 | | |
| | Narancs | 173,11 | 41,41 | 0,60 | 0,20 | 0,00 | 8,50 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U Gluténmentes ostya (kg) | 700,57 | 167,60 | 0,60 | 3,44 | 1,34 | 33,36 | 1,00 | 0,96 | | |
| | Gyümölcslé 0,2- es 100% | 192,28 | 46,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 10,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 4 823,58 | 1 150,03 | 28,24 | 19,51 | 5,08 | 211,43 | 75,77 | 3,34 | | |





2025. 03. 25.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| T | Citromos tea ovi | 308,21 | 73,73 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | | |
| | 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 | 0,06 | 0,15 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| E | Zöldségleves ovi*tej, tojás | 324,37 | 77,60 | 1,90 | 3,90 | 0,42 | 8,45 | 0,00 | 1,06 | | |
| | Csirke aprópecsenye O*TM | 242,56 | 58,03 | 0,48 | 5,72 | 0,63 | 1,52 | 0,17 | 0,56 | | |
| | Tökfőzelék O* T.M. | 435,43 | 58,63 | 2,82 | 3,04 | 0,32 | 16,07 | 0,80 | 0,83 | | |
| | Zsemle | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,92 | 0,39 | | |
| U | Minizsem 25g-os, különféle | 274,41 | 65,65 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 16,13 | 16,13 | 0,01 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| Összesen: | | 3 992,52 | 909,60 | 23,85 | 28,83 | 6,28 | 146,58 | 39,74 | 4,99 | | |





2025. 03. 26.

szerda

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------|------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| T | Citromos tea ovi | 308,21 | 73,73 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | | | |
| | Téliszalámi | 432,21 | 103,40 | 4,60 | 9,40 | 3,80 | 0,10 | 0,00 | 0,90 | | | |
| | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | | |
| | E | Karfiol leves O* (fehér)TM | 204,39 | 48,90 | 0,94 | 3,86 | 0,44 | 2,50 | 0,00 | 0,93 | | |
| | | Hentes tokány O* | 646,82 | 152,55 | 13,74 | 9,50 | 2,85 | 3,40 | 0,03 | 1,03 | | |
| | | Tészta köret orsó ovi*tojás | 873,10 | 208,87 | 0,96 | 3,20 | 0,32 | 43,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | 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 | | |
| | | Karalábé | 32,08 | 7,68 | 0,42 | 0,04 | 0,00 | 1,38 | 0,00 | 0,03 | | |
| Összesen: | | 4 502,48 | 1 074,95 | 33,43 | 41,74 | 13,87 | 138,85 | 21,75 | 4,79 | | | |





| 2025. 03. 27. csütörtök | | (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| T | 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 | 0,06 | 0,15 | | | |
| | 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 | | | |
| | E | Gombaleves O* magyaros | 339,69 | 81,27 | 2,83 | 4,81 | 0,54 | 6,51 | 0,00 | 0,83 | | |
| | Natúr sertés falatok O* | 934,32 | 223,52 | 11,18 | 18,10 | 5,53 | 3,71 | 0,00 | 0,50 | | | |
| | Zelleres Burgonyap. ovi*G.T.M. | 1 035,39 | 247,70 | 5,38 | 5,14 | 1,25 | 43,77 | 2,02 | 1,61 | | | |
| U | Kókuszgurt 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 3,11 | 0,11 | | | |
| Összesen: | | 4 477,61 | 1 071,19 | 29,41 | 55,28 | 21,78 | 112,95 | 25,11 | 4,37 | | | |
| 2025. 03. 28. péntek | | (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | | | | | | | | | | |
| T | Citromos tea ovi | 308,21 | 73,73 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | | | |
| | 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 | 0,06 | 0,15 | | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | | |
| E | Zöldborsóleves cs.májjal O*TM | 523,21 | 125,17 | 9,51 | 5,06 | 0,86 | 10,12 | 0,00 | 0,89 | | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2025. 03. 28. péntek (00705) Tej-tojás-marha-hal- f. marhahús 1 G | E | Zöldséges combragu O*T.M. | 571,90 | 22,18 | 18,33 | 4,81 | 1,11 | 4,85 | 0,00 | 0,80 | |
| | | Petrezselymes rizsköret O* | 1 119,30 | 267,78 | 4,89 | 6,68 | 0,77 | 46,70 | 0,00 | 0,60 | |
| | 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 | 0,06 | 0,15 | |
| | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | |
| | | Összesen: | 5 037,89 | 1 090,59 | 50,42 | 43,37 | 10,60 | 149,86 | 21,88 | 5,14 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

