



Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2025. 04. 07. 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	0,06	0,15			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77			
	<b>E</b> Palócleves mir O*sertésTM	664,31	158,93	6,08	10,37	2,56	10,00	0,00	1,11			
	Gluténmentes meggyes-vaníliás	886,16	212,00	1,70	10,80	5,80	27,10	1,40	0,20			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	<b>U</b> 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			
	Összesen:		4 760,96	1 138,98	26,88	54,86	18,85	131,17	23,18	4,28		





2025. 04. 08.

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		
	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		
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
E	Lebbencsleves ovi*tojás	314,72	75,29	1,35	3,03	0,34	10,65	0,10	0,66		
	Fokhagymás aprópecsenye O*	977,74	233,91	10,59	20,84	5,85	0,70	0,00	0,89		
	Finomfőzelék O* T.M.	740,73	177,21	6,44	4,76	0,52	26,66	3,40	1,02		
	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
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:		4 799,59	1 148,22	36,76	45,40	13,51	144,28	26,24	5,42		





2025. 04. 09. 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				
	Minidzsem 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	      			
	E	Zöldségkrémleves O*TM	404,94	96,88	1,71	5,87	0,66	9,10	0,40	2,06	 		
		Marokkói csirkeragu O*	574,62	54,36	14,10	6,22	1,13	5,64	0,00	0,31			
		Bulgur köret O*TM	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,52			
	U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52	  		
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:		4 518,47	997,86	39,60	29,83	5,81	163,26	38,25	5,11				
2025. 04. 10. 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	      			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E	Paradicsom leves ovi* to	416,98	99,76	1,97	3,16	0,34	15,69	4,00	0,90	 			





2025. 04. 10. csütörtök												
2025. 04. 11. péntek												
2025. 04. 10. csütörtök	Tej-tojás-marha-hal- (00705)	E	Csirke aprópecsenye O*TM	242,56	58,03	0,48	5,72	0,63	1,52	0,17	0,56	
			Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,81	0,75	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74	
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11	
			Összesen:	3 879,86	924,27	17,81	40,00	16,31	123,86	38,40	4,38	
2025. 04. 11. péntek	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
			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	0,06	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	Tarhonyaleves ovi*tojás	225,33	53,91	1,41	0,27	0,03	11,48	0,10	1,25	
			Sárgar.brokkolis pulykaraguO*	716,61	169,25	13,27	11,55	2,54	3,35	0,00	0,97	
			Párolt rizs (jázmin) O*	210,50	50,36	0,00	5,57	0,63	0,00	0,00	0,44	
			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:	3 905,78	932,20	22,55	36,98	10,82	124,67	30,98	4,96			





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

