



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	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. 05. 12. hétfő	(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Sajt helyettesítő, szeletelt (	366,17	87,60	0,15	6,90	4,80	6,30	0,00	0,60		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Palócleves mir I*T.M.	847,26	202,69	12,81	10,56	2,21	13,68	0,00	1,56		
			Gluténmentes kakaós csiga 100g	2 265,56	542,00	2,60	20,00	8,60	88,00	13,60	0,08		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	5 475,15	1 309,84	23,90	64,51	29,57	158,11	18,63	3,34		
2025. 05. 13. kedd	(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Tojáskrém I*T.M.	306,33	73,28	2,78	6,67	1,76	0,45	0,02	0,44		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves suli*tej-tojás-m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
			Sertés pörkölt I*	1 228,92	294,00	15,45	24,81	7,40	3,62	0,68	1,18		
			Tökfőzelék I* T.M.	630,90	90,21	4,27	4,09	0,42	23,82	0,80	1,05		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		U	Minidzsem 20g-os, diabetikus	109,74	0,00	0,32	0,03	0,00	5,96	0,00	0,03		





2025. 05. 14. szerda	2025. 05. 13 (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
			Összesen:	4 837,65	1 070,35	44,16	42,10	10,70	147,42	7,02	6,34		
		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	0,08	0,20		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Fahéjas Szilvaleves I* T.M.	518,89	124,14	1,89	0,10	0,00	27,96	11,99	0,26	 	
			Brokkoli-srépás csirkeragu ITM	659,86	157,86	20,99	5,64	2,00	5,58	0,08	1,98		
			Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	0,80		
		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:	5 134,07	1 228,26	46,19	33,53	9,26	181,40	32,03	5,45		





2025. 05. 15. csütörtök	Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év (00549)	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	Zöldborsóleves I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85		
			Gyros fűsz. csirkecomb. I*	813,78	74,95	19,24	12,26	2,07	1,62	0,00	1,00		
			Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,23	0,89		
			Sárgarépás saláta I*	192,03	45,94	0,85	0,14	0,02	9,97	4,17	0,42		
		U	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	0,08	0,20		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	5 328,47	1 155,03	47,98	53,14	16,46	146,72	11,16	6,08		





2025. 05. 16. péntek												
(00549)		Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év										
T	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20			
	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	Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00			
	Borsos tokány I* TM.	970,00	225,49	17,52	15,15	3,35	6,11	0,00	1,40			
	Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,89	 		
U	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	0,08	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      		
Összesen:		5 524,89	1 315,18	48,82	58,40	14,82	146,74	14,14	5,71			





2025. 05. 17. szombat (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	T	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,00	0,80		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		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	Csirkebecsinált leves I* T.M.	743,59	177,89	13,85	9,84	1,53	8,16	0,00	1,18		
		Gluténmentes meggyes-vaníliás	1 772,32	424,00	3,40	21,60	11,60	54,20	2,80	0,40		
	U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	5 050,83	1 202,45	28,81	50,56	20,70	149,93	5,89	4,49		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

