



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 (00533)	Törökmogyoró mentes 4-6 év	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
			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	Palócleves mir O*T.M.	641,89	153,56	10,17	7,70	1,68	10,56	0,00	1,25		
			Gluténmentes kakaós csiga 100g	1 132,78	271,00	1,30	10,00	4,30	44,00	6,80	0,04		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	4 184,40	1 001,04	25,23	46,69	22,56	119,60	29,79	2,82		
2025. 05. 13. kedd (00533)	Törökmogyoró mentes 4-6 év	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Tojáskrém O*T.M.	424,31	101,51	1,51	10,41	2,80	0,32	0,05	0,47		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
			Sertés pörkölt O*	876,96	209,80	11,54	17,56	5,43	2,47	0,51	0,88		
			Tökfőzelék O* T.M.	435,43	58,63	2,82	3,04	0,32	16,07	0,80	0,83		





2025. 05. 13. kedd	(00533) Törökmogyoró mentes 4-6 év	E	Zsemle	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
		U	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		
			Összesen:	4 461,82	1 021,88	33,60	36,96	9,55	147,29	40,07	5,18		
2025. 05. 14. szerda	(00533) Törökmogyoró 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		
			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		
		E	Fahéjas Szilvaleves O* T.M.	410,13	98,12	0,60	0,04	0,00	23,26	9,99	0,20		
			Brokkoli-srépás csirkeragu OTM	621,33	148,64	14,89	8,23	2,04	3,57	0,05	1,56		
			Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,60		
		U	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		
			Összesen:	5 006,83	1 197,80	42,79	31,69	8,14	181,69	52,78	4,73		





2025. 05. 15. csütörtök (00533) Törökmogyoró mentes 4-6 év	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	Zöldborsóleves O* T.M.	339,24	81,16	2,61	3,89	0,43	8,79	0,00	1,26		
		Gyros fűsz. csirkecomb. O*	652,04	56,22	16,00	9,58	1,65	1,25	0,00	0,77		
		Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,81	0,75		
		Sárgarépás saláta O*	152,52	36,49	0,61	0,10	0,02	8,01	3,84	0,30		
	U	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	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		Összesen:	4 861,70	1 063,31	41,35	43,78	14,31	146,89	28,37	5,95		





2025. 05. 16. péntek (00533) Törökmogyoró 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		
		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		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
		Borsos tokány O* TM.	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16		
		Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,77		
	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:	5 290,15	1 260,10	47,46	44,96	11,57	163,12	26,80	5,00		





2025. 05. 17. szombat	(00533) Törökmogyoró mentes 4-6 év	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			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	0,06	0,15		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Csirkebecsinált leves O*diéta	472,20	112,97	9,19	5,60	0,98	6,23	0,00	0,94		
			Gluténmentes meggyes-vaníliás	886,16	212,00	1,70	10,80	5,80	27,10	1,40	0,20		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 995,17	955,78	20,96	37,81	14,40	126,28	22,28	3,63		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

