



Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 07. 14. 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		
			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		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Legényfogó leves O* T.M.	439,19	105,07	7,64	4,81	1,04	7,63	0,48	0,89		
			Gránátos kocka ovi* G.M.	1 413,56	338,17	3,36	8,07	0,87	62,29	0,00	0,60		
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		U	Csemege szalámi	309,83	74,12	2,94	6,87	2,42	0,05	0,00	0,00		
			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:	5 018,19	1 200,51	27,25	47,09	13,70	163,30	22,26	5,17	





2025. 07. 15. 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		
			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		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Tarhonyaleves ovi*tojás	225,33	53,91	1,41	0,27	0,03	11,48	0,10	1,25		
			Grill virsli O* diéta	700,25	167,52	8,13	14,86	5,19	0,13	0,00	1,63		
			Zöldbabfőzelék O* T.M.	538,01	128,71	5,12	4,25	0,42	17,10	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		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	4 349,87	1 040,63	32,97	32,55	9,29	150,22	39,04	6,12		





2025. 07. 16. 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			
	Szendvicsskrém, 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			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E Karalábéleves ovi* tojás	309,49	74,04	1,78	3,90	0,44	7,78	0,00	1,28			
	Borsos tokány O* TM.	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16			
	Tészta köret orsó ovi*tojás	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,00			
	U Őszibarack	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01			
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32			
	Összesen:	3 851,74	912,06	29,39	25,27	6,90	139,90	20,26	3,75			
T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Csemege szalámi	309,83	74,12	2,94	6,87	2,42	0,05	0,00	0,00			
	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			





2025. 07. 17. csütörtök (00705) Tej-tojás-marha-hal-f. meggyoróm. 4-6	E	Csontleves ovi*tojásm.	171,62	41,06	1,69	1,05	0,14	6,21	0,00	0,85		
		Brassói aprópecsenye ovi*	1 890,48	452,27	21,94	21,75	4,05	40,90	0,00	1,37		
		Uborka saláta (friss) ovi	213,06	50,97	0,73	0,08	0,00	11,77	9,99	1,98		
	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		
		Összesen:	5 335,74	1 276,48	42,75	56,01	14,25	146,26	31,77	6,49		
2025. 07. 18. péntek (00705) Tej-tojás-marha-hal-f. meggyoróm. 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	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
		Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92		
		Bulgur köret O*TM	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,52		
		Párolt zöldség roy O* T.M.	612,48	146,53	5,95	7,82	0,57	12,18	0,01	0,82		
		Görögdinnye	195,16	46,69	0,75	0,30	0,00	9,75	0,00	0,02		
	U	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		





2025. 07. 18	(00705 ,	U	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	     	
			Összesen:	5 466,87	1 307,86	48,93	41,09	7,32	184,46	37,96	5,44		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

