



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 11. 24. hétfő	(00706) Tej-o.mag-citrus-marham. 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			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, vizes 54g	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	Sárgaborsó leves sertés O*TM	893,75	213,82	14,54	9,26	1,86	17,78	0,00	0,83		
			Gluténmentes fahéjas csiga	1 131,00	270,57	1,10	9,90	4,30	43,70	6,90	0,10		
		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, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	4 761,34	1 135,15	31,52	47,04	15,75	144,04	19,01	3,86		





2025. 11. 25. kedd (00706) Tej-o.mag-citrus-marham. 4-6 év											
T	Vaniliás tej 2 dl ovi*TM	553,05	132,31	0,74	1,93	0,24	27,94	14,99	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, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
E	Tarhonyaleves ovi*tojás	225,33	53,91	1,41	0,27	0,03	11,48	0,10	1,25		
	Kakukkfűves apróhús (pulyka)O*	538,33	128,79	12,45	8,12	2,15	1,31	0,00	0,69		
	Finomfőzelék O* T.M.	740,73	177,21	6,44	4,76	0,52	26,66	3,40	1,02		
	Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39	      	
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		
	Zsemle, vizes 54g	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		
	Összesen:	5 062,20	1 211,05	41,57	45,95	12,14	154,29	23,31	6,06		





2025. 11. 26.											
szerda											
(00706)											
Tej-o.mag-citrus-marham. 4-6 év											
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
	Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,10	0,06		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
	Zsemle, vizes 54g	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		
E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63	  	
	Csirke aprópecsenye O*TM	242,56	58,03	0,48	5,72	0,63	1,52	0,17	0,56		
	Bulgur köret O*TM	1 034,02	247,37	7,37	5,44	0,67	45,52	0,00	0,52		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
Összesen:		4 322,49	1 012,18	26,56	29,86	5,60	165,20	33,35	3,61		





2025. 11. 27. csütörtök	Tej-o.mag-citrus-marham. 4-6 év (00706)	T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	17,98	0,12		
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	0,21	 	
			Zsemle, vizes 54g	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		
			Zöldséges combragu O*T.M.	571,90	128,60	18,33	4,81	1,11	4,85	0,00	0,80		
			Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51		
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Puffasztott rizs	484,04	115,80	2,46	0,63	0,15	24,72	0,54	0,00		
		Összesen:	3 995,52	947,64	36,62	28,43	15,61	136,66	23,47	5,03			
2025. 11. 28. péntek	Tej-o.mag-citrus-marham. 4-6 év (00706)	T	Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00		
			Gabonagolyó, kakaós GM	23,84	5,70	0,14	0,05	0,00	1,17	0,00	0,00		
		E	Brokkolikrémleves O* diéta	133,87	32,03	1,82	0,12	0,01	5,77	0,00	0,80		
			Borsos tokány (lapocka) O*	999,47	239,11	11,09	19,95	5,74	3,49	0,00	0,69		
			Tészta köret színes O*	991,97	237,31	10,20	3,23	0,57	41,57	0,00	0,62	 	
			Lilakáposzta saláta *O	148,42	35,51	1,39	0,18	0,03	7,03	2,40	0,40		



2025. 11. 28. péntek	(00706) Tej-o.mag- citrus marmos	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, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	3 754,99	898,32	35,16	36,43	9,65	105,36	10,29	3,95		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

