



Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 02. 17. 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 | | |
| | 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 | 0,00 | 0,15 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | E Tarhonyaleves ovi*tojás | 225,33 | 53,91 | 1,41 | 0,27 | 0,03 | 11,48 | 0,05 | 1,25 | | |
| | Chilis bab O* | 1 777,30 | 412,05 | 18,23 | 21,77 | 6,03 | 38,57 | 0,00 | 3,84 | | |
| | Zsemle | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 0,39 | | |
| | U Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Puffasztott rizs | 645,39 | 154,40 | 3,28 | 0,84 | 0,20 | 32,96 | 0,24 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 4 663,01 | 1 102,41 | 35,06 | 35,58 | 9,68 | 160,45 | 19,50 | 6,97 | |





| 2025. 02. 18. kedd (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2025. 02. 19. szerda (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | T | Kókusztej | 1 648,00 | 0,00 | 4,04 | 42,66 | 37,83 | 5,62 | 0,00 | 0,07 | |
| | | Kukoricapehely (corn flakes) | 326,04 | 78,00 | 1,50 | 0,62 | 0,22 | 16,40 | 1,84 | 0,38 | |
| | E | Bableves virslikarikával O*TM | 676,30 | 161,79 | 7,41 | 5,94 | 1,25 | 19,54 | 0,00 | 0,93 | |
| | | Gránátos kocka ovi* G.M. | 1 413,56 | 338,17 | 3,36 | 8,07 | 0,87 | 62,29 | 0,00 | 0,60 | |
| | | Vegyes vágott savanyúság | 49,90 | 11,94 | 0,66 | 0,12 | 0,00 | 2,04 | 0,00 | 0,53 | |
| | U | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | | 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: | 5 152,06 | 838,29 | 17,97 | 61,25 | 41,51 | 157,25 | 12,84 | 3,48 | |
| | T | Citromos tea ovi | 308,21 | 73,73 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 | |
| | | 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 | 0,75 | 0,77 | |
| | | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | E | Fahéjas Szilvaleves O* T.M. | 410,13 | 98,12 | 0,60 | 0,04 | 0,00 | 23,26 | 10,02 | 0,20 | |
| | | Pulykarizseshús O* | 1 518,58 | 363,30 | 19,21 | 11,59 | 2,54 | 45,02 | 0,00 | 1,88 | |
| | U | Pulykamell sonka | 90,29 | 21,60 | 2,40 | 1,00 | 0,32 | 0,52 | 0,26 | 0,44 | |
| | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | |





| 2025. 02. 20. csütörtök | | 2025. 02. 19. | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--|--|--|
| (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | | (00705) | | | | | | | | | | | |
| U | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | | |
| | Összesen: | 4 402,39 | 1 053,20 | 35,23 | 29,61 | 10,38 | 157,59 | 29,76 | 4,49 | | | | |
| | T | Epres rizstej TM* | 349,30 | 83,56 | 0,72 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 0,00 | | | |
| | | Téliszalámi | 432,21 | 103,40 | 4,60 | 9,40 | 3,80 | 0,10 | 0,10 | 0,90 | | | |
| | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | | | |
| | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |
| | E | Karalábéleves (piros) O* | 288,60 | 69,04 | 1,72 | 3,52 | 0,39 | 7,45 | 0,00 | 0,69 | | | |
| | | Sertés pörkölt O* | 816,84 | 195,42 | 10,67 | 16,36 | 5,00 | 2,45 | 0,23 | 1,07 | | | |
| | | Tökfőzelék O* T.M. | 435,43 | 58,63 | 2,82 | 3,04 | 0,32 | 16,07 | 0,80 | 0,83 | | | |
| | | Zsemle | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,38 | 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 | 0,00 | 0,15 | | | |
| | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | | |
| | | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | Összesen: | 5 158,51 | 1 188,54 | 38,42 | 61,54 | 17,48 | 129,30 | 11,10 | 6,12 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------------------------|--|
| 2025. 02. 21. péntek (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | T | Kakaó ovi T.M. | 582,50 | 139,35 | 1,77 | 2,66 | 0,58 | 26,23 | 18,02 | 0,12 | | |
| | | Zala felvágott | 182,25 | 43,60 | 2,60 | 3,60 | 1,48 | 0,22 | 0,10 | 0,44 | | |
| | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | | |
| | | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | |
| | 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 | | |
| | | Zelleres Burgonyap. ovi*G.T.M. | 1 035,39 | 247,70 | 5,38 | 5,14 | 1,25 | 43,77 | 2,00 | 1,61 | | |
| | U | Kókuszgurt 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 1,87 | 0,11 | | |
| | | Összesen: | 4 451,63 | 1 064,97 | 37,86 | 45,54 | 17,65 | 124,00 | 22,74 | 5,21 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

