



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024.01.08. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Gulyásleves I*	1 126,86	269,59	11,94	17,11	5,13	16,32	0,00	0,67		
	Tejbedara szórattal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,08	4,62	1,32	89,24	41,96	0,01		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	6 567,25	1 571,13	38,33	62,23	18,96	209,43	63,54	3,53		
2024.01.09. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Zabgaluskás leves I* T.M.	398,14	95,25	4,01	1,73	0,19	15,62	0,00	1,01	 	





2024. 01. 09. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év												
E	Kakukkfűves Csirkemell I.TM	975,18	233,30	37,07	8,94	1,22	0,89	0,00	1,27			
	Zöldborsófőzelék sulí* T.M.	1 161,62	277,90	14,45	6,80	0,68	39,01	3,60	0,82			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	U Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
Összesen:		5 535,77	1 324,36	74,72	33,93	6,58	175,05	19,43	5,63			
2024. 01. 10. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év	T	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E	Zöldbaleves sulí*tej, tojás	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18		
		Sült hal isk	843,59	201,82	21,20	9,48	1,65	7,78	0,00	1,13		
		Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00		
	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	0,00	0,20		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
Összesen:		5 523,33	1 321,39	50,92	55,26	13,36	151,74	1,80	6,79			





2024. 01. 11. csütörtök												
(00525) Tejmentes 7-14 év												
T	Téliszalámi	540,27	129,25	5,75	11,75	4,75	0,13	0,13	1,13			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	E	Húsleves I*	306,56	73,34	2,71	2,75	0,30	9,22	0,00	1,14		
		Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Meggymártás I* T.M.	863,95	206,69	1,89	0,95	0,00	45,39	14,99	0,02		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	U	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Zsemle		726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
Összesen:		5 749,29	1 369,56	56,09	54,31	16,29	159,25	17,49	5,99			
2024. 01. 12. péntek	(00525) Tejmentes 7-14 év	T	Harcspástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39	
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	E	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Natúr sertésszelet I*	1 358,56	325,02	15,08	26,63	7,66	5,88	0,00	0,63		





2024. 01. 12. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év	E	Hagymás burgonya isk	1 215,18	290,71	6,43	6,08	0,70	51,25	0,00	1,01	
		Párolt káposzta I*	382,46	91,50	1,51	5,76	0,66	8,18	3,00	0,61	
	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	0,75	0,77	
		Összesen:	5 519,00	1 320,34	36,80	48,08	10,55	178,87	20,76	4,18	



.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

