



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 08. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 I*	1 197,61	286,51	10,85	4,00	2,04	51,58	19,98	0,33	 	
	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:	5 621,52	1 344,87	43,06	51,61	18,48	172,49	42,06	3,83		





2024. 01. 09. kedd		Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év (00546)										
2024. 01. 10. szerda	Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év (00546)	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	Zöldségleves suli*tej-tojás.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	
			Kakukkfűves apróhús (pulyka)I*	704,23	168,48	16,63	10,42	2,82	1,84	0,00	1,12	
			Zöldborsófőzelék suli* 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:	5 246,36	1 255,12	52,84	37,75	8,42	171,05	19,43	5,80		
	Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év (00546)	T	Reszelt trapista sajt	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	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
		E	Zöldbableves suli*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	





2024. 01. 10. szerda											
(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7											
E	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:	5 249,96	1 255,99	47,02	49,86	11,14	151,41	1,65	6,13		
2024. 01. 11. csütörtök											
(00546) Tojás-csirkehúsmentes 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 sulí* G.M.	349,55	83,63	3,82	3,05	0,96	9,88	0,00	1,03		
	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	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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		
	Összesen:	5 822,37	1 387,05	55,25	55,87	17,37	160,45	17,76	5,76		





2024. 01. 12.

péntek

(00546)

Tojás-csirkehúsmentes 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	Gyümölcslé 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		
		Hagymás törtburgonya isk	1 223,46	292,69	6,49	6,09	0,70	51,66	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:		5 527,28	1 322,32	36,86	48,09	10,55	179,28	20,76	4,18		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

