



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024.01.15. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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 Legényfogó leves I*T.M.	588,52	140,80	10,81	6,36	1,44	9,84	0,40	1,13		
	Diós tészta suli*	1 459,56	349,18	12,00	7,36	1,02	58,32	0,00	0,69	 	
	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:		4 160,31	995,30	39,07	30,21	7,05	138,73	2,05	4,44		
2024.01.16. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T 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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves I*T.M.	447,28	107,00	1,94	6,33	0,72	10,35	0,60	1,84		
	Majorannás pulyka apróhús I*	885,94	211,95	16,68	15,07	3,35	2,14	0,00	0,92		
	Lencsefőzelék I*T.M.	1 605,48	384,09	22,79	7,41	0,63	56,08	3,50	1,06	 	





2024. 01. 16. kedd		2024. 01. 17. szerda		2024. 01. 18. csütörtök						
(00525) Tejmentes 7-14 év		(00525) Tejmentes 7-14 év		(00525) Tejmentes 7-14 év						
E	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:	6 098,92	1 459,08	64,20	46,83	9,68	190,18	20,32	7,00	
T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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	
E	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86	
	Tarhonyáshús (sertés) I*	2 409,50	576,44	26,00	30,03	8,28	49,85	0,00	1,87	
	Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71	
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:	6 134,38	1 467,57	47,57	74,27	20,69	148,58	17,80	6,28	
T	Tojáskrém I*T.M.	306,33	73,28	2,78	6,67	1,76	0,45	0,00	0,44	
	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	Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25	





2024. 01. 18. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év												
E	Sült hal isk	843,59	201,82	21,20	9,48	1,65	7,78	0,00	1,13			
	Petrezselymes burg.mir. I*	174,49	41,74	0,11	4,46	0,51	0,24	0,00	1,18			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
	U Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80			
	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:		4 844,19	1 158,90	44,55	52,84	13,31	116,08	9,59	6,56			
2024. 01. 19. 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			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
E	Zöldségleves suli*tej-tojás.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33			
	Édes-savanyú csmell csíkok I*T	686,81	164,31	20,39	5,58	0,73	7,71	2,76	0,77			
	Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00			
U	Zala szeletelt 100 g	218,70	52,32	3,12	4,32	1,78	0,26	0,12	0,53			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
Összesen:		4 913,55	1 169,61	50,04	37,23	6,93	158,16	4,45	6,68			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

