



Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 15. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Sertésmájkrém 65 g	320,00	76,56	4,42	4,80	1,65	1,95	0,00	0,61		
		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 sulis*G.M.	2 266,83	542,30	6,86	22,30	4,69	77,89	15,98	0,20		
	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:			5 287,58	1 264,98	38,35	49,95	12,37	160,25	18,03	4,56		
2024. 01. 16. kedd (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
		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*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57		





2024. 01. 16. kedd											
(00546) Tojás- csirkehúsmentes											
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:		5 640,97	1 349,52	61,56	37,64	7,28	184,80	20,32	6,43		
2024. 01. 17. szerda											
(00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év											
T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	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 I* G.M.	1 941,14	464,39	18,30	15,71	3,35	61,88	0,00	1,91		
	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:		5 197,83	1 243,51	39,84	47,62	12,99	160,54	17,81	6,12		





2024. 01. 18.  
csütörtök

(00546)

Tojás-csirkehúsmentes 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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
E	Paradicsom leves suli*G.M.	708,66	169,54	2,51	6,07	0,67	25,97	7,99	1,22		
	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:		5 267,11	1 260,09	45,10	63,68	17,37	116,48	9,74	6,95		





2024. 01. 19.

péntek

(00546)

Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év

T	Sajtkrém I*	240,71	57,59	2,77	4,81	2,35	0,16	0,00	0,29	 	
	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- tojásm.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	 
		Édes-savanyú pulyka csíkok I*	890,59	207,58	17,05	12,38	3,04	7,87	2,90	0,52	 
		Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	2,00	
	U	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	
	Összesen:		4 926,16	1 167,15	46,35	39,52	8,41	158,22	4,47	6,07	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

