



Tételes étlap 2024.01.22. - 2024.01.28.

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. 22. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
	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 Palócleves mir I*T.M.	847,26	202,69	12,81	10,56	2,21	13,68	0,00	1,56	 	
	Mákos metélt I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,79	 	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U 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		
	Összesen:	5 573,99	1 333,49	44,89	58,94	15,57	152,19	1,80	5,57		
2024. 01. 23. kedd (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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E Csontleves tésztával isk* diét	518,44	124,03	5,78	6,83	1,69	9,76	0,00	0,97	 	
	Zabpelyhes húsgombóc I*	1 267,19	303,15	17,19	20,91	7,21	11,19	0,00	0,17	 	
	Paradicsom mártás I*	738,43	144,90	3,25	6,02	0,65	27,14	11,99	1,81	 	





2024. 01. 23. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év		2024. 01. 24. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év		2024. 01. 25. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év							
E	Tört burgonya féladag isi*	393,82	94,22	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	0,80		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
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:	5 396,41	1 253,37	48,16	36,50	10,26	188,24	30,44	6,06		
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	Gyümölcsleves I* T.M.	531,05	127,05	1,54	0,26	0,00	29,14	17,29	0,21		
	Rizszeshús (csirkés) I*	1 952,76	360,74	24,06	14,34	2,23	59,80	0,00	1,47		
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:	5 470,80	1 202,39	43,08	53,71	14,10	159,55	18,89	4,52		
T	Májusi csemege	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		





2024. 01. 25. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év										
E	Francia zöldségleves I* D.	385,50	92,23	3,25	5,01	0,54	8,29	0,00	0,85	
	Paprikás sertés kocka I*	1 233,71	295,15	14,72	24,47	7,41	3,64	0,00	1,10	
	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	
U	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
	Összesen:	5 673,86	1 357,40	40,63	56,07	14,59	166,52	2,75	5,85	
2024. 01. 26. 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	
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
E	Zöldségleves sulitej- tojásm.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	
	Bakonyi tokány isk* TM	1 130,62	270,48	18,77	17,06	3,31	10,14	0,00	0,17	
	Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,89	
	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
U	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
	Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53	
	Összesen:	5 471,60	1 308,99	50,93	38,11	6,12	184,61	0,81	4,13	





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

