



Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

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. 03. 04. 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		
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	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 Gulyásleves marhahússal I*D.	1 008,09	241,17	12,65	11,08	1,15	16,13	0,00	1,33		
	E Tejberizs I* T.M.	1 855,27	443,84	6,38	5,67	1,73	91,29	41,96	0,04	 	
	E Kakaós porcukor sulis*	401,04	95,94	0,93	1,09	0,64	20,51	19,98	0,00		
	E 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	  	
	U Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	U Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	6 718,92	1 607,40	41,94	62,89	17,60	208,07	63,69	4,90		
2024. 03. 05. 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		
	T Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	T Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	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		





2024. 03. 05. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év												
E	Zöldborsós csirkemellcsíkok*TM	813,84	194,70	23,33	6,63	0,84	10,11	0,00	1,34			
	Párolt rizs sulí*diéta	1 509,03	361,01	6,40	9,52	1,10	62,00	0,00	0,80			
	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:		4 994,12	1 194,77	47,83	32,96	6,53	173,05	18,94	4,93			
2024. 03. 06. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év												
T	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			
E	Karfiolleves sulí* diéta	371,02	88,76	2,34	5,08	0,57	8,26	0,00	0,85			
	Natúr sertés falatok I*	929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,66			
	Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,20	0,89			
	Meggybefőtt	302,12	72,28	0,48	0,14	0,00	16,64	9,60	0,00			
U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20			
Összesen:		5 025,99	1 202,40	34,20	31,57	7,31	191,30	28,38	4,39			





2024. 03. 07. csütörtök		(00525) Tejmentes 7-14 év												
2024. 03. 07. csütörtök	(00525) Tejmentes 7-14 év	T	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			
			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		
				Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	1,54		
				Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
				U	Abonett 100g	717,91	0,00	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53	
					Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	5 067,71	1 012,85	56,33	42,87	11,99	146,17	7,59	6,07			
2024. 03. 08. péntek	(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	Palócleves mir I*sertésTM	885,66	211,88	8,11	13,83	3,41	13,33	0,00	1,48		
				Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93		
				Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00		
				U	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,15	0,66	





2024. 03. 08.	(00525) Tejmentes 7 1.1 Á.1.	U	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:	5 996,93	1 434,68	38,74	57,23	14,77	187,54	26,33	5,01		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

