



Tételes étlap 2024.03.11. - 2024.03.17.

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. 11. hétfő (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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		
	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
	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 Sárgaborsó leves puly I* diéta	1 091,19	261,05	17,04	10,02	2,00	25,34	0,00	1,59		
	Krumplis tészta sulí*GM	2 044,16	489,03	7,58	11,13	1,39	87,88	0,00	1,60		
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
	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:	6 448,93	1 536,93	45,64	66,67	17,41	185,66	1,75	8,55		





2024. 03. 12.

kedd

(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	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
		Sült hal isk	843,59	201,82	21,20	9,48	1,65	7,78	0,00	1,13		
		Parajfőzelék suli* T.M.	775,78	185,59	5,94	8,80	0,94	20,44	3,20	0,88		
		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		
		Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:		5 855,10	1 400,75	55,53	49,43	10,65	179,06	21,80	7,32		





2024. 03. 13. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év												
2024. 03. 13. szerda (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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		
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E	Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25		
		Brokkoli-srúpás puykaragu I*TM	1 082,25	258,91	18,75	18,13	6,51	4,86	0,08	3,07		
		Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00		
	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		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:		6 168,84	1 475,81	45,26	63,95	16,56	175,51	9,72	8,21			
2024. 03. 14. csütörtök (00546) Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év	T	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		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	E	Zellerkrémleves mir. I*	464,86	111,21	3,01	5,60	0,86	11,57	0,17	0,52		
		Bolognai Szósz I*	1 268,85	272,89	13,78	24,46	6,83	6,72	0,00	0,78		





2024. 03. 14. csütörtök	(00546) Tojás- csisztrécsémák	E	Tészta köret spagetti I. G.M.	1 111,50	265,91	1,28	2,88	0,26	58,40	0,00	0,29		
		U	Minizsem 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:	5 627,24	1 315,57	34,97	56,97	16,47	163,53	15,35	4,14		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

