



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 18. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T Harcsapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	E Frankfurti leves isk* T.M.	918,57	219,75	8,89	13,45	3,67	15,39	0,00	1,47		
	Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	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:	6 029,61	1 442,49	40,73	52,99	13,60	194,25	20,10	5,34		
2024. 03. 19. kedd (00525) Tejmentes 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		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E Csontleves tésztával isk* diét	518,44	124,03	5,78	6,83	1,69	9,76	0,00	0,97		
	Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		





2024. 03. 19. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év												
E	Babfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	1,20			
	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:		6 425,13	1 537,12	62,12	58,41	16,14	186,22	15,98	6,52		
2024. 03. 20. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év												
T	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			
E	Zöldborsóleves I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85			
	Borsos tokány I* TM.	970,00	225,49	17,52	15,15	3,35	6,11	0,00	1,40			
	Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35			
	Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43			
U	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			
Összesen:		5 601,93	1 333,61	52,87	48,14	11,28	170,35	22,35	6,37			





2024. 03. 21. csütörtök														
(00525) Tejmentes 7-14 év														
T	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					
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00					
	E	Csurgatott tojás leves sulit*TM	445,66	106,61	3,42	7,36	1,10	6,55	0,00	1,24				
		Tavaszi rizseshús (pulyka)l*TM	1 885,80	451,15	23,57	15,38	3,39	53,95	0,00	1,81				
	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
		Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20				
	Összesen:		4 831,13	1 155,77	38,29	43,38	10,54	150,15	2,15	6,08				
	2024. 03. 22. péntek													
(00525) Tejmentes 7-14 év														
T	Tojáskrém l*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					
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00					
E	Ribizke leves l*TM	460,01	110,05	0,62	0,21	0,00	24,89	9,99	0,01					
	Natúr Csirkemell	956,73	228,88	26,05	10,38	1,31	7,54	0,00	0,98					
	Burgonyapüré Karfiolos l*T.M.	898,84	215,03	5,71	4,06	1,02	37,97	0,00	0,50					
U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01					
	Abonett 100g	717,91	0,00	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53					
Összesen:		4 350,87	863,24	51,84	23,70	4,47	149,68	10,74	3,24					





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

