



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 (00546) Tojás-csirkehúsmentes 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* tojás	2 273,92	544,00	4,60	6,47	0,63	116,17	30,56	0,49		
	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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12	
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	6 064,86	1 450,92	31,59	42,17	10,76	228,36	44,67	4,82		





2024. 03. 19. kedd		Tojás-csirkehúsmentes 7-14 év												
(00546)														
2024. 03. 20. szerda	(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		
				Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
				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 betéttel isk*L.É.	369,53	88,41	2,39	3,96	0,48	10,68	0,00	1,10		
				Sertés pörkölt I*	1 168,71	279,60	13,84	23,18	6,97	3,57	0,00	1,13		
				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:	5 958,18	1 425,41	58,69	46,54	12,53	187,06	15,98	6,57					
		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		
				Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
			E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	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*G.M.	1 129,04	270,11	1,28	3,34	0,32	58,40	0,00	0,79		
				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		





2024. 03. 20.											
(00546) Tojás-csirkehúsmentes											
U	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Összesen:	5 006,44	1 191,15	40,59	35,74	8,16	173,67	22,36	5,73		
2024. 03. 21. csütörtök											
(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		
	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
	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	Rántott leves I* tojásm.	309,41	73,67	0,93	5,68	0,64	4,72	0,00	0,79		
	Tavaszi rizseshús (pulyka)I*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:	4 376,84	1 046,74	35,76	32,70	7,68	148,24	2,15	5,55		





2024. 03. 22. péntek (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		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,12	
		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 I*	886,37	212,05	1,90	1,41	0,80	26,81	11,91	0,07		
		Paprikás natúr sertésszelet I*	950,57	227,41	18,08	14,05	3,16	6,90	0,00	0,95		
		Burgonyapüré Karfiolos I*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:		5 154,44	1 055,49	45,97	35,22	11,02	150,71	12,76	3,75		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

