



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 15. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 év	T Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,12	0,78		
	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 Sárgaborsó leves sertés I*TM	1 169,48	279,78	18,68	12,08	2,39	23,69	0,00	1,04		
	Tejbedara szórattal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,28	4,08	0,84	89,12	42,01	0,19		
	Kakaós porcukor sulis*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	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:		6 455,55	1 544,40	50,04	56,26	15,50	204,10	63,75	4,97		
2024. 04. 16. kedd (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		
	Retek - piros	1,83	0,44	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
	E Zöldségleves sulis*tejtojás.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		





2024. 04. 16. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év												
E	Sertés pörkölt I*	1 168,79	279,62	14,57	23,62	6,97	3,61	0,30	1,36			
	Zöldbabfőzelék I*T.M.	749,77	179,37	6,86	6,27	0,63	23,36	0,00	0,80			
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
	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:		5 925,44	1 417,58	50,13	70,63	18,87	142,30	2,85	7,70			
2024. 04. 17. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év												
T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
	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	Zöldségkrémleves I*TM	1 191,02	284,93	5,40	22,76	10,37	14,16	0,00	3,16			
	Marokkói csirkeragu I*	996,59	54,02	22,49	8,79	1,60	16,99	0,00	0,30			
	Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	2,00			
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08			
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:		6 836,28	1 445,20	56,60	58,43	17,90	221,50	15,08	7,36			





2024. 04. 18. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év												
2024. 04. 18. csütörtök (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		
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Csontleves tésztával isk* diét	518,44	124,03	5,78	6,83	1,69	9,76	0,00	0,97	 	
		Bolognai Spagetti I* T.M.	2 286,88	547,10	30,33	18,24	3,85	65,44	0,12	2,91	 	
		Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79	 	
	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:		6 838,47	1 636,00	59,05	56,18	14,17	221,24	2,27	7,47		
2024. 04. 19. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év	T	Harcspástétom 130g	453,37	108,46	0,00	9,88	1,33	1,92	0,08	0,49		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	E	Zöldséges bableves I* diéta	887,13	212,23	10,61	5,31	0,61	30,42	0,05	1,12	 	
		Sonkás tészta isk*TM	3 226,59	771,91	27,88	41,55	18,09	71,00	0,35	2,58	 	
	U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80		





2024. 04. 19.	(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:	7 078,10	1 693,32	54,99	80,71	28,55	174,65	2,08	6,74		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

