



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (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		
	E Palócleves mir I*T.M.	847,26	202,69	12,81	10,56	2,21	13,68	0,00	1,56		
	Tejberizs I* T.M.	1 855,27	443,84	6,58	5,13	1,25	91,18	42,01	0,21		
	Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	20,02	0,12		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	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:	6 220,24	1 488,09	40,88	52,90	14,41	206,12	63,83	5,35		
2024. 05. 14. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	T Tojáskrém I*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		
	Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
	E Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
	Sertés pörkölt I*	1 168,79	279,62	14,57	23,62	6,97	3,61	0,30	1,36		





2024. 05. 14. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év													
E	Tökfőzelék I* T.M.	630,90	90,21	4,27	4,09	0,42	23,82	0,80	1,05				
	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:		4 942,19	1 121,62	43,06	40,88	10,27	157,58	16,93	6,50			
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	Fahéjas Szilvaleves I* T.M.	518,89	124,14	1,89	0,10	0,00	27,96	11,99	0,26			
		Brokkoli-srúpás csirkeragu ITM	659,86	157,86	20,99	5,64	2,00	5,58	0,08	1,98			
		Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,00	1,00			
	U	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			
	Összesen:		5 155,39	1 233,36	45,29	34,46	9,20	181,73	29,92	5,59			





2024. 05. 16. csütörtök													
2024. 05. 17. péntek													
2024. 05. 16. csütörtök	Tejmentes 7-14 év (00525)	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	Zöldborsóleves I* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85	 	
			Gyros fűsz. csirkecomb. I*	813,78	74,95	19,24	12,26	2,07	1,62	0,00	1,00	 	
			Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,20	0,89		
			Sárgarépás saláta I*	192,03	45,94	0,85	0,14	0,02	9,97	4,17	0,42		
		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:	5 654,87	1 233,12	47,82	62,34	16,06	145,52	8,97	6,00				
2024. 05. 17. péntek	Tejmentes 7-14 év (00525)	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		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Borsos tokány I* TM.	970,00	225,49	17,52	15,15	3,35	6,11	0,00	1,40		
			Tészta köret orsó I*	1 424,47	340,78	12,00	6,43	0,92	58,32	0,00	0,89	 	





2024.	05. 17.	(00525)	Trimec	U	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11	
Összesen:							4 912,19	1 168,60	41,16	54,39	20,39	130,78	2,77	4,01	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

