



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

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. 21. 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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	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		
	Grill virsli I* diéta	1 109,69	265,48	12,50	23,71	8,08	0,20	0,00	2,50		
	Sárgaborsó főzelék isk*	1 420,23	339,77	18,82	6,91	0,88	50,18	0,00	0,51		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	U Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
	Összesen:	5 712,40	1 360,73	52,14	67,44	25,80	136,18	3,52	6,85		
2024. 05. 22. 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 Tárkonyos zöldség leves I*T.M.	446,20	106,75	1,97	6,32	0,71	10,20	0,62	1,83		
	Húsgombóc I*	1 208,81	289,19	14,72	17,44	6,13	18,20	0,06	0,14		
	Paradicsom mártás I*	738,43	144,90	3,25	6,02	0,65	27,14	11,99	1,81		
Tört burgonya félada g isi*	393,82	94,22	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	0,80			





2024. 05. 22. szerda		Tejmentes 7-14 év										
(00525)												
E	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77			
U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Abonett 100g	723,14	173,00	7,50	1,65	0,30	30,00	0,55	0,41			
	Összesen:	5 455,66	1 273,43	43,37	33,87	8,27	201,02	30,92	6,55			
2024. 05. 23. 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			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
E	Lebbencsleves I* D.	523,50	125,24	3,30	4,36	0,49	18,53	0,12	1,41			
	Zöldborsós csirkemellcsíkok*TM	813,84	194,70	23,33	6,63	0,84	10,11	0,00	1,34			
	Párolt rizs sulí*diéta	1 509,03	361,01	6,40	9,52	1,10	62,00	0,00	0,80			
	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
U	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			
	Összesen:	6 149,07	1 471,08	50,47	58,81	14,76	174,72	1,72	6,39			





2024. 05. 24. péntek (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		
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Zöldbableves suli*	344,70	82,46	2,92	3,13	0,32	10,41	0,00	0,99		
		Bolognai szósz I* T.M.	1 396,53	334,10	15,93	27,04	7,66	7,05	0,12	2,42		
		Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,79		
	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:	5 496,19	1 314,88	47,15	51,70	13,33	162,33	15,35	6,80		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

