



Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 03. 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 Legényfogó leves I*T.M.	588,52	140,80	10,81	6,36	1,44	9,84	0,40	1,13		
	Tejbedara szórattal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,28	4,08	0,84	89,12	42,01	0,19		
	Kakaós porcukor sulí*	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 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:		6 266,35	1 499,14	39,82	55,13	17,16	199,13	64,18	4,86		
2024. 06. 04. kedd (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 Karfiollevés sulí* diéta	371,02	88,76	2,34	5,08	0,57	8,26	0,00	0,85		





2024. 06. 04. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év		E	Sült hal isk	848,29	202,94	20,31	9,39	1,65	8,36	0,05	1,11			
			Mexikói párolt rizs I*	1 323,32	316,58	6,88	5,88	0,67	58,49	0,00	0,50			
		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:	5 111,33	1 222,81	45,47	42,33	9,31	161,03	15,28	4,82			
2024. 06. 05. szerda (00525) Tejmentes 7-14 év		T	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			
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
		E	Zellerkrémleves mir. iskT.M.	479,97	114,83	2,16	7,46	0,90	9,38	1,20	1,07			
			Budapestragu I*	1 256,56	300,61	25,59	17,08	4,90	10,69	0,00	0,89			
			Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81			
		U	Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,30	0,00			
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
			Összesen:	5 394,16	1 290,48	49,44	50,63	13,95	154,28	2,35	4,65			





2024. 06. 06. csütörtök		(00525) Tejmentes 7-14 év										
T	Mustáros tojáskrém I* TM	297,14	71,08	2,81	6,35	1,67	0,59	0,00	0,45			
	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		
		Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
		Almamártás sulit.M.	571,20	136,65	1,84	0,78	0,02	29,83	12,99	0,02		
	U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
Gyümölcsle 0,2-es 50%		426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
Összesen:		4 100,00	980,86	39,33	27,20	8,18	142,61	14,99	3,66			
2024. 06. 07. péntek		(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	Zöldségleves sulitej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33			
	Tarhonyáshús I*	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	1,09			
	Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43			
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:		5 545,47	1 326,67	50,93	47,35	13,06	164,45	22,30	5,39			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

